ఓం

దివ్యజీవనము

గ్రంథకర్త:

శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి మహారాజ్



సంపాదకులు:

నండూరి వెంకట సుబ్బారావుగారు

దక్షిణపువీధి - ఏలూరు.



ప్రకాశకులు:

యోగవేదాంత ఆరణ్యవిశ్వవిద్యాలయము

ఆనందకుటీరము : శివానందనగరము

హృషీకేశము (హిమాలయములు)

వెల] 1956 [రూ. 3-0-0

ఓం

యోగవేదాంత ఆరణ్యావిశ్వవిద్యాలయము తరఫున ఏలూరు దివ్య జీవన సంఘాధ్యక్షులగు నండూరి వేంకట సుబ్బారావుగారిచే ప్రచురింపబడి శ్రీశివానందాశ్రమ కార్యదర్శియగు శ్రీస్వామిచిదానందగారిచే ప్రకాశ మొనర్పబడినది.

పుస్తకము వలయువారు యీదిగువ చిరునామాలకు వ్రాయవలెను.

1. శివానంద ప్రచురణ సమితి
శివానందనగరం పోష్టు, ఋషీకేశం
డెహరాడూన్ జిల్లా - ఉత్తరప్రదేశ్

2. నండూరి వెంకట సుబ్బారావు,
దక్షిణపువీధి, ఏలూరు.
(ప. గో. జిల్లా.)

1000 ప్రతులు 1956

శ్రీ అంజనేయ పవర్ ప్రెస్,
పవరుపేట-ఏలూరు.

విషయసూచిక

Section I

Section II

Section III (A) జీవితములు

Section III (B) బోధలు

పాదపూజ



1. శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి శివానంద మహరాజ్

2. నండూరి వెంకట సుబ్బారావు, ఏలూరు.

ప్రశంస (Appreciation)



పత్రములు, పుస్తకములురూపేణ నాధ్యాత్మిక బోధలక్రమబద్ధ ప్రచురణద్వారా ప్రజానీకమును సేవించుటకు పూరింపబడిన దివ్యజీవన సంఘ ఏలూరు శాఖాధ్యక్షులగు శ్రీ నందూరి వేంకట సుబ్బారావు, బి. ఏ., గారితీర్వేచ్ఛను తెలిసికొనుటకు నాకెంతయు నత్యమిత సంతస విషయము. సంపాదకులుగ నిదివరకే రెండుశ్లాఘనీయమగు ప్రచురణములు (1) నారద భక్తిసూత్రములు (2) కోపము దానిని తగ్గించుకొనుట వారిగౌరవనీయతపట్ల గలవు.

ఆంధ్రలోకముయొక్క ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుకై యోగ వేదాంత ఆరణ్య విశ్వవిద్యాలయము తరఫున "దివ్యజీవనము" అను ప్రస్తుత గ్రంథమును వెలువరుచుట కిప్పుడాయనంత టాయన పూనుకొనిరి. ఇప్పటి స్వార్థరాహిత్య సాహసకృత్యమున సమస్తశోభయు నాయనను సేవించుగాక!

పుస్తక భాండాగారము ప్రారంభించియు, నుపన్యాస తరగతుల నిర్వహించుచును, విద్యార్థుల కుచితశిక్షణనొసగుచును నింకను నితరమగు పలుతెరంగుల (దివ్యజీవనసంఘ) శాఖను నడుపుచున్న నాయన ప్రేమోత్సాహములు వాస్తవికముగ కొనియాడదగినవి. ఆయన కేవల నిరాడంబరత్వము, ఆస్తిక్యబుద్ధి, గురుభక్తి తోటి జీవులపట్లప్రేమ నింకను నాయన సరళ, ఋజుస్వభావము నాయనయొక్క నాధ్యాత్మికోన్నతికగు నికరచిహ్నములు.

ఆయనచే గొనితేబడిన "గురుసేవా ప్రభావము" అనెడి శీర్షిక క్రిందటి ప్రప్రథమపత్ర మాయనకు తనగురు, గురుకార్యములపట్ల గల ప్రేమకు వలసినంత తార్కాణము.

సమన్వయ యోగమభ్యసించు శ్రీ సుబ్బారావు గారత్యుత్తమ సత్యాన్వేషులు. ఆయన మానసికాధ్యాత్మిక దైనందినపట్టీలు, మంత్రలిఖిత పుస్తకములు (జీవిత) లక్ష్యమును వీక్షించుటకగు, నితరులనుకూడ తనమార్గ దర్శకత్వముననుసరింప యాతనొసగు మనఃపూర్వకతను స్పష్టముగ వెల్లడిచేయును.

భగవానుడాయన కారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, యాధ్యాత్మికానందము, నుల్లాసము, కైవల్యమోక్షముల నీ జన్మముననే ప్రసాదించుగాక సర్వులపట్ల భగవానుడుండుగాక.

యుష్మదీయ ఆత్మ,
శివానంద

ఓం

నే నెఱిగిన సుబ్బారావుగారు

శ్రీ నండూరి వేంకటసుబ్బారావుగారు తొల్దొల్త గురుపూర్ణిమ (5-7-1955) కు శివానందనగరమునకు వచ్చినపుడు చెప్పకచెప్పెడి యాంధ్రత్వముచే హృదయబాంధవ్యత తటస్థమైనది.

24 వ జనవరి 1953 న శ్రీ సద్గురు శివానందాశ్రమమున నేను కాలిడినది లగాయతు గురుదేవుల కాయన వ్రాయు నిరంతర ఉత్తరపత్రములు, గురూపదేశ ప్రత్యక్షాచరణ, ఎఱిమఱిక, దాపరికము, సంకోచమనునవి లేక నున్నదున్నటుల హృదయమును గురుదేవులకు విప్పిచెప్పుట, నే సదా ప్రత్యక్షముగ గమనించు విషయములు. వాస్తవిక గురు, శిష్యుల

బాంధవ్యమెట్టిదో నీయన సక్రమముగ నాదికాలమునుండియు గ్రహించిరి. కాననే సంపూర్ణాత్మార్పణ మొనర్చుకొనుటకు కారణము.

గురుదేవులనోట వచ్చు వాక్యయనకు వేదవాక్యే. ఆయనకుగల అచంచల, అకుంఠిత, అఖండవిశ్వాస మట్టిది. అట్టివారికిమాత్రము గాక మరెవరికి గురుకటాక్షము లభ్యమగును? వయసున నీయన గురుదేవులకు సమకాలికులు.

గురుపూర్ణిమనాడు (5-7-1955) సద్గురు శివానంద ప్రభుపాదపూజను స్వయముగా నొనర్చినది శ్రీ కన్నడ ప్రాంతీయులొకరు, రెండవవారు శ్రీ సుబ్బారావుగారు. ఛత్రపతి కాదేకచ్ఛత్రాధిపతియగు శ్రీ శివానంద పాదపంకజ సాన్నిధ్యమున శ్రీ సుబ్బారావుగారు కోరుటయే తడవుగ శ్రీ గురుదేవులు మందస్మితవదనముతో ఛాయాచిత్రము (ఫొటో) ననుగ్రహించిరి.

విశ్వసామ్రాట్టు శివానందులకు శ్రీ సుబ్బారావుగారి పట్ల ప్రేమ యెట్టిదన నాయన నిరాడంబరముగ నుండదలచి వలదనినను శ్రీ గురుదేవులు పదేపదే రెండుసార్లుగ యికముందు నీవు ప్రచురించు పత్ర పుస్తకములన్నిటిలో గురుశిష్య ద్వంద్వముగల ఫొటోను విధిగ నుండవలసినదని యాదేశించిరి. ఇంకొక విచిత్రమేమన నాయుడ నింకను తెలివెనుకనుండి ముందుకులాగుటకై (Divine Life) పత్రికాసంపాదకుల నిటీవలపిలచి మే 1956 సంచికలో శ్రీ సుబ్బారావుగారిని, వారి ప్రచురణలగూర్చి వెల్లడించవలసినదిగ (చూడుడు మే 1956 సంచిక అట్టపేజీ) నాజ్ఞ

పించిరి. దీనినిబట్టి శిష్యునికెట్టి గురుభక్తియు, గురునకెట్టి శిష్యప్రీతియుగలవో నూహింపనగును. ఇట్టిపరస్పరానోన్య హృదయావగాహన, బాంధవ్యము, మేలత్వములే శ్రీ వారిని ప్రస్తుత "దివ్యజీవనము" అనెడి గ్రంథసంకలన కర్త (Compiler) గను, సంపాదకులు (Eaditor) గను విరాజమాన మొనర్చుచున్నది.

గురుదూతలుగ, ప్రతినిధులుగ నాధ్యాత్మిక ప్రచురణల ద్వారా శ్రీ సుబ్బారావుగారు చిరయశస్కులగుగాక! ఆయన మార్గదర్శకత్వమున సర్వులు దైవికజీవనము గడుపుదురుగాక! ఆయన ప్రియతముడగు శ్రీ సీతా లక్ష్మణ భరత శత్రుఘ్న హనుమత్సమేత శ్రీరామచంద్ర భగవానుడు సిర్వశ్రేయస్సుల నొసగుగాక.

శివానంద పాదసేవక్,

స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి.

శివానంద నగరము,

హృషీకేశము.

డెహ్రాడూన్ జిల్లా,

హిమాలయములు.

ఉపోద్ఘాతము



అధునాతన ప్రపంచమున వాతావరణ మెంతయేని నంత కంతకు కలుషితమై (తత్త్వరీత్యా కానప్పటికి) సత్యపదార్థ మగు భగవత్తత్త్వమును మరచి తా నెందుకీ ప్రపంచమున జొరబడినదియు, నే లక్ష్యమును సాధింపవలసినదియు, నెటుల పొందదగినదియు గుర్తింపక, నింతకుముందు బహుసంఖ్యాక జననమరణముల బాల్పడితిననిగాని, నిప్పుడైనను మేల్కొననిచో నిక ముందును నట్టివాటికనంతముగ బాల్పడవలసి యుండుననిగాని, నట్టివాటికి లోనుగాక నతీతస్థితినొందుటయే జీవిత పరమావధియనిగాని, దానిపట్లనే సమస్త ప్రపంచము వాస్తవికముగ కనబడొడుదుడుకులతో సాగుచున్నదనిగాని స్మరింపక విభ్రాంతుడై సాధారణ మానవుడు మెలగును. భౌతిక ప్రపంచమున నిట్టి వ్యామోహితులగు మానవుల నిక్కముగ నుద్ధరింపగలుగునది యీ ధర్మసాధు, సన్యాస, జీవన్ముక్తపురుషులుమాత్రమే.

జగద్గురు "భూమండలేశ్వర" శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజులు జీవితలక్ష్యప్రాప్తిని బడవలసిన సిద్ధపురుషులు. శ్రీవారు తమ కలముద్వారా స్పృశింపని యాధ్యాత్మిక విషయములు లేవు. కేవలము హిందూదేశము ననేగాదు యావత్తు ప్రపంచమున ప్రతినెలయు వారి సందేశ ములు, వ్యాసములు వగైరా వివిధ భాషలలో పలు పత్రికల ద్వారా ప్రసారితము లగుచుండును. ఇటు లొనర్చుచుండుటలో

ప్రధానోద్దేశము ప్రపంచమునందలి యన్నిమూలల ప్రజలలో నాధ్యాత్మిక చైతన్యమునుగూర్చి, శాంతిభద్రతా సౌఖ్యముల ప్రతిష్ఠించి ధర్మావలంబనముద్వారా భగవానుని దరి గొంపోవుటయే.

శ్రీ ఆత్మసామ్రాట్టులు తొలిసారిగ "శివానంద పాద సేవక్" (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి) నకు 7.4.'55న "పాదసేవ" యననేమో నిర్వచించి దానిని సార్థకపర్చమని యాదేశించిరి. నాటినుండి నిష్కామ్యసేవలో నొక యంగముగ వివిధపత్రికలకు వ్యాసములు తర్జుమాయొనర్పబడి పంపబడుచు ప్రచురింపబడుచున్నవి. అదియుగాక వివిధ భక్తులు తమ హృదయ స్ఫురితోడ పద్యములు, గీతములు, బుఱ్ఱకథలు నామావళివగైరాద్వారా సద్గురు చరణకమలముల ప్రక్షాళన మొనర్చి నా కృపాతీర్థమును తమ శిరస్సులపై జల్లుకొని పునీతులైరి వాటినన్నిటిని నీ "దివ్యజీవనము" పొత్తములో చేర్చుడమైనది.

శివానందగీత (శివానందప్రభు స్వీయచరిత్ర), జ్యోతిష ఫలములనుగూడ పాఠకలోక హృన్మోదమునకై పొందుపరుప బడినవి.

ప్రకృతి వైద్యసంబంధ వ్యాసములను, నాధ్యాత్మిక సంబంధ వ్యాసములతోపాటు కుడింపబడినవి. ప్రతినిత్యము, త్రికాలముల ప్రతి గృహమున నాశ్రమపద్ధతిని సత్సంగము జరుపుకొనుటకై సంకీర్తనలును, స్వస్తివాచనాదులతో సహా నిందు గననగును.

దైనికాచరణకై చివర నుపదేశములు, బోధలు కలవు. ఇట నుండి వ్యాసములు పంపబడి ప్రచురించిన "ముముక్షువు, ఏలూరు; మోక్షసాధని, గుంటూరు; విశ్వమీమాంస, యిన మదుగు; రామదర్శనము, పిడుగురాళ్ళ; ప్రేమవాణి, నెల్లూరు; దివ్యజీవనము, రాజమండ్రి; ప్రకృతిమాత (పడమట) ప్రకృతి పత్రిక, బెజవాడ; వేణుగానము (గుంటూరు); త్రిలింగ (మద్రాసు) కృష్ణాపత్రిక, మచిలీపట్టణము; యదార్థభారతి (ఏర్పేడు); గీతావాణి, (ఆళ్ళగడ్డ), భారతజ్యోతి, (కడప); శాంతి (వాత్తేరు); గృహలక్ష్మి, (మద్రాసు) పత్రికా సంపాదకుల సహకారమునకై మా కృతజ్ఞతలు ప్రేమాభి నుతులు.

పరమగురు భావముతో తమంతట తాము జ్యోతిష ఫలముల (లోకభాగముగ) వ్రాసిపంపిన శ్రీ నేమాని శ్రీరామ శాస్త్రిగారు, సరస్వతీజ్యోతిషాలయము, కాకినాడ వారికిని ప్రత్యేకాభివాదములు.

ఏలూరు దివ్యజీవన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ నండూరి వేంకటసుబ్బారావు, బి. ఏ., గారాంధ్రప్రజకై ప్రత్యేక శ్రద్ధ గొని నోడలు మరపించు గురుభక్తితో శ్రీ శివానందుల ప్రతి హృదయాంతరాళమున సుప్రస్థిత మొనర్చు నీ గ్రంథ మును ప్రధానాశ్రమతరఫున వెలువరించినందుల కెంతయు మా ధన్యవాదములు.

పాఠకహృదయమున దివ్యచైతన్యము త్తేజిత మగుగాక!
సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు !
సమస్త లోకాస్సుఖినోభవంతు !

యోగవేదాంతఆరణ్య
విశ్వవిద్యాలయము,
శివానందనగరము
8—4—56

ప్రకాశకులు.

ఓం.

"విశ్వప్రభు" శివానంద మహారాజుల సంక్షిప్త

జీవితచరిత్ర



"భూమండలేశ్వర" శ్రీ స్వామి శివానందసరస్వతి మహారాజుల పూర్వాశ్రమ నామము శ్రీ కుప్పుస్వామి. అపర శివావతార మనబరగు శ్రీ అప్పయ్యదీక్షితుల వంశమునకు చెందినవారు. 8-9-1887 (సర్వజిన్నామ సంవత్సర భాద్రపద బహుళషష్ఠి గురువారము, భరణీనక్షత్రములో 4-17 A. M.కు) న తిరునల్వేలి జిల్లా పట్టమడయి గ్రామములో జననము. 10 సంవత్సరములు మలయాలో డాక్టరుగపనిచేసిరి. 1-6-1924 హృషీకేశమున శ్రీస్వామివిశ్వానంద మహారాజుల నుండి సన్న్యాసము గొనిరి(15 సంవత్సరములు తపస్సు గావించిరి. M. B. B. S., F. R. A. S., M. R. I. P. H మున్నగు డిగ్రీలెన్నియో సన్న్యసాత్పూర్వము వహించిరి. 8-9-1930న నాత్మ సాక్షాత్కార లభ్యమొందిరి. 1936 వ సం॥ మున దివ్యజీవనసంఘము (Divine Life Society) ను స్థాపించిరి, దానిశాఖలు హిందూదేశమునను జర్మనీ, అమెరికా యింగ్లండు స్విడ్జర్లండు, పోలెండు, సింగపూర్ మున్నగు విదేశములను 250 వరకు గలవు. అచ్చయినట్టి, కాగట్టి జగద్గురు గ్రంథము లిప్పటికి 300 లుండును. ముద్రిత గ్రంథములు దేశీయ భాషలలో మాత్రమే కాక రష్యన్, లాట్వియన్, ఫ్రెంచి, జర్మనీ, ఎస్పెరాంటో, బర్మా, బల్గేరియన్, డచ్ వగైరా భాషలలో సహితము తర్జుమా యొనర్పబడినవి.

1950 సం॥ ములో భారతదేశము, సింహళమంతట నాధ్యాత్మిక ప్రచారమొనర్చుచు పర్యటించిరి. ఆశ్రమమున శ్రీ విశ్వనాధమందిరము, ముద్రణాలయము, ఫొటోస్టుడియో (ఛాయాచిత్రాగారము), యోగ ప్రదర్శనశాల మున్నగు పలువిభాగములు కలవు. హిమాలయ పర్వతావృతమై గంగ కీవలిదొడ్డున "హృషీకేశ, లక్ష్మణఝూలా"ల మధ్య బస్సుదారిని "మునికీరేతీ" భాగములో నాశ్రమము గలదు. ఇతర విభాగములకు చెందువాటి మాటటుంచి శ్రీ గురుదేవుల, ప్రత్యేక వీక్షణ, సలహాలకై ప్రతినెల కనీసము 1500 ఉత్తరములు, ప్రపంచపు టన్నిమూలలనుండియు వచ్చును. ఇందు భారతదేశమందలి సర్వప్రాంతములవారును, సర్వ ముఖ్యభాషలవారును గలరు.

ఈ సూర్యవర్చస్వియగు సిద్ధపురుషులు సదా "పూర్ణ యోగము" ననుష్ఠానమునకై క్రియారూపేణ బోధింతురు. జర్మనీ, ఆఫ్రికా మలయా, అమెరికా, ఆక్లండు, ఆస్ట్రేలియా, ఫ్రాంసు వగైరాలకు చెందిన విదేశీయులు సహితము గురుసమక్షమున "పూర్ణయోగ" శిక్షణమొందుచు స్వదేశ గమనానంతరము యోగ వేదాంతవ్యాప్తికై బద్ధకంకణులగు బహుసంఖ్యాకుల నిట చూడనగును, అఖిల ప్రపంచమున జాతి, మత లింగభేదముకాని, దేశకాల వ్యవస్థాభేదములేక శిష్యులుగలరు. ఈయన సిద్ధసంకల్పులని వేఱె తెలుప బనిలేదు.

సంవత్సరము పొడుగున, 365 రోజులు శివానందాశ్రమ దేవాలయమున నధిష్ఠానమగు, సజీవ, జీవన్ముక్త

పురుషులగు శ్రీ శివానంద భగవానుని దర్శనాశీర్వాదము లకై వచ్చి సేవించు యాత్రిక బృందమున కంతుండదు.

శ్రీ శివానంద మహారాజు లీజన్మమున మాత్రమే జీవన్ముక్తులుగాదు. గత జన్మముననే జీవన్ముక్తులై జగదుద్ధరణార్థ మవతరించిన సాక్షాత్భగవత్ప్రతినిధులు, కొన్ని విశిష్టాంశముల బట్టి సిద్ధపురుషులగు శ్రీ వడలూరు రామలింగస్వామి వారే తిరిగి జగత్ప్రభు "శివానంద" రూపమున నవతరించిరనినా నూటికి నూరుపాళ్ళు నమ్మకము. ఈపరమ సత్యమును తెలియపర్చుచు సమర్పించబడిన నాయింగ్లీషు వ్యాసములు కొన్ని ముద్రితములే. అట్టి యీ దివ్యపురుషుని దర్శన భాగ్యమును గురుస్వీకరణాదిగ గల తమ తమ మనోభీష్టముల యథేచ్ఛను సద్వాలునొంది జన్మసాఫల్య మొనర్చుకొందురు గాత!

(శివానంద పాదసేవక్)
స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

APPRECIATION

It is a matter of utmost pleasure to me to have come to know of the ardent desire with which Sri Nanduri Venkata Subbarao, B. A., President of the Ellore Branch of the Divine Life Society is imbued to serve mankind through regular publications of the spiritual teachings in the form of leaflets and books. As an Editor, he has already had to his credit two of the worthy publications-Narada Bhakti Sutras (నారద భక్తిసూత్రములు) and 'Conquest of Anger (కోపము దానిని తగ్గించుకొనుట.) He has now sponsored himself to bring out the present volume DIVYA JEEVANAMU on behalf of the Yoga Vedanta Forest University for the spiritual good of the Andhra public. May all Glory attend on him in his present selfless enterprise.

The love and zeal with which he has been runnig the Branch by starting a Library, holding lecture classes, imparting free tuition to students and in ever so many other ways are really commendable. His very simplicity, piety devotion unto Guru, love of fellow-beings and his plain and straight forward nature are but a few of the hall-marks of his spiritual evolution.

The very first leaflet under the title 'Glory of Guru Seva' brought out by him is enough

proof of his love unto his Guru and Guru's cause.

Sri Subbarao is a very good Seeker after Truth practising Synthetic Yoga. His monthly Spiritual Diaries and Mantra Writing Note books clearly reveal his earnestness at sighting the Goal and enabling others too to follow his lead.

May God grant him health and long life, eace and spiritual bliss, joy and Kaivalya oksha in this very birth !

Lord be with all !
Thy own self,
(Sd.) SIVANANDA.

లోకమాతృప్రార్థన

(అనువాదకులు: నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఎ., ఏలూరు.)

అందరియందు తెలివి, దయ, సౌందర్యము, రూపములుగా వసించు దేవమాతకు వందనములు. ఓ సౌమ్యమైన తల్లీ! శివుని అర్థాంగీ!, ఓ తల్లీ పార్వతీ, నివు లక్ష్మివి, సరస్వతివి, కాళివి, దుర్గవు, కుండలినివి, నీవు శక్తిస్వరూపిణివి. నీవు పరాశక్తివి. అన్ని వస్తువులు నీ స్వరూపమే. అందరు నీకు శరణాగతులే. నీవు ప్రపంచమంతయు స్వాధీన మందుంచుకొనిన మాంత్రికురాలవు. ప్రపంచ మంతయు నీ మూడు గుణములయొక్క లీలయే; నేను నిన్ను యెట్లు పొగడగలను! నీ ప్రభ వర్ణనాతీతము. నీప్రకాశము నిరుపమానము. నన్ను రక్షింపుము, నాకుదారిచూపుము, ఓప్రేమ స్వరూపముగుతల్లీ!

ఓ పూజనీయమైన తల్లీ! జనులందరు అజ్ఞానులై చరించుటకు కారణ భూతమైన మాయ నీవల్లనే కలిగినది, విజ్ఞానశాస్త్రము లన్నియు నీ నుండియే ఉద్భవించినవి నీ కటాక్షము లేనిది అధ్యాత్మ సాధనలో ఉత్తీర్ణుడగుటకు గాని మోక్షము పొందుటకు గాని వీలు కలుగదు. ఈ ప్రపంచమునకు నీవు బీజ స్వరూపిణివి. నీకు రెండు రూపములు కలవు. (1) అప్రత్యక్ష రూపము – అదియే అవ్యక్తము (2) ప్రకటితరూపము లేక స్థూల ప్రపంచము; ప్రళయమందు ప్రపంచమంతయు అవ్యక్తమందు లీనమగును. నాకు దివ్య దృష్టి యిమ్ము. నన్ను నీయొక్క మహనీయ రూపము చూడనిమ్ము. ఈమాయాజాలముదాటుటకు నాకుసహాయపడుము.

ఓ దయాస్వరూపురాలగుతల్లీ! నేనునీకు ప్రణమిల్లుచున్నాను.

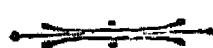
ఓ కరుణా మయురాలగు తల్లీ! నేను నీకు ప్రణమిల్లుచున్నాను, నీవు నాయొక్క రక్షకురాలవు. నీవే నా గమ్యము, నీవే నా ఆధారము. నీవు నాకు మార్గదర్శినివై నాయొక్క బాధలు, కష్టములు, దుఃఖములు. తొలగించు దానవు. నీవు కల్యాణగుణములకు నిలయము. నీవు యీ ప్రపంచమంతటను నిండియున్నావు. నీలో ప్రపంచమంతయు నిమిడియున్నది. నీవు అన్ని గుణములకు నిధివి. నన్ను రక్షింపుము. మరల మరల నీకు ప్రణామము చేసెదను.

ప్రతిభగల ఓ తల్లీ! నీకు నమస్కారము. స్త్రీలందరు నీలో భాగములే. మనస్సు, అహం, తెలివి, శరీరము, ప్రాణము, యింద్రియములు అన్నియు నీ రూపములే. నీవు పరాప్రకృతివి. అపర ప్రకృతివి. నీవు విద్యుచ్ఛక్తివి, అన్నిరూపములు నీ రూపములే. సృష్టి రహస్యమును నాకు తెలియపర్చుము. నాకు దివ్యజ్ఞానము దయచేయుము.

ఓ ప్రేమించెడు తల్లీ! నీవు మూలశక్తివి. నీవు రెండు విధములుగా వర్తించెదవు. ఒకటి భయంకరము. రెండవది సౌమ్యము, నమ్రత, శాంతము, సిగ్గు, ఉదారత, ధైర్యము, క్షమ, ఓర్పు మొదలగు గుణములే నీవు. భక్తుల హృదయమందుండు విశ్వాసము, గొప్పవారి యందుండు గొప్పతనము, శూరుల యందుండు పరాక్రమము, పెద్దపులుల యందుండు భయంకరత్వము నీవే. మనస్సు యింద్రియములు స్వాధీనపర్చుకొనుటకు నాకు బలమిమ్ము. నీయందు వసించుటకు అర్హతయిమ్ము. నీకు ప్రణామములు చేయుచున్నాను.

ఓ దివ్యమైన తల్లీ! నాకు సమదృష్టి, మనస్సునందు సమరసము ఎప్పుడు గల్గును? అహింస, బ్రహ్మచర్య, సత్యములయందు నే నెప్పుడు స్థిరపడి యుందును? నీ సాక్షాత్కారము నేనెపుడు పొందెదను? గాఢమగు నిశ్చలమైన శాంతియు శాశ్వతానందము నా కెప్పుడు గల్గును? నేనెప్పుడు తీవ్రమైన ధ్యానమునందును, సమాధియందును, నిమగ్నుడనై యుందును? ఓ ప్రకాశరూపమైన తల్లీ! నేనెప్పుడును ఆధ్యాత్మిక సాధన గాని గురుసేవగాని చేసియుండలేదు. నేను వ్రతములు చేయలేదు. తీర్థయాత్రలు గాని జపములుగాని ధర్మములుగాని పూజలుగాని చేసియుండలేదు. మతగ్రంథములు చదువలేదు. నాకు వివేకముగాని వైరాగ్యముగాని లేదు. నీవే నాశరణము, నీవే నా ఆధారము. నీకు నా మానసిక వందనములు. నేను నీకు దీనుడనగు దాసుడను. అజ్ఞానమనెడి తెర తొలగింపుము. దయామయుశాలగు ఓ తల్లీ నీకు సాష్టాంగ నమస్కారము. నీవు ఎచ్చట నున్నావు? నన్ను విడువవద్దు. నేను నీబిడ్డను. నిర్భయము సంతోషముతో కూడుకొనిన అవతలవడ్డుకు నన్ను చేర్చుము. ఈ నా కన్నులతో నీ పాదపద్మము లెన్నడు చూడగలుగుదును? నీవు హద్దులేని దయా స్వరూపురాలవు. ఓ పవిత్రమైన తల్లీ! స్పర్శవేదివల్ల యినుము బంగార మగుచున్నది; గంగానది, అశుద్దజలమును శుద్ధముగా మార్చుచున్నది. ఇట్టి పరిస్థితులలో నీవు నన్ను పవిత్ర ఆత్మగా మార్చలేవా? నేను యెల్లప్పుడు నీ నామమే స్మరింతును గాక!

మహా మృత్యుంజయ మంత్రం



అనువాదకులు ; స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ।
ఉర్వారుక మివబంధనాన్మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్ ॥

అర్థము : పరిమళభరితుడును, సమస్తజీవులను నుత్తమముగ పోషించువాడును నగు ముక్కంటిని (త్రినేత్రుడగు పరమశివుని) మేమారాధింతుము. దోసపండు తీగనుండి బంధము త్రెంపబడునటుల మోక్షముకొఱకై నాభగవానుడు మృత్యువునుండి మమ్ముల విడుదలచేయుగాక !

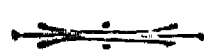
ప్రయోజనములు : (1) ఈ మహా మృత్యుంజయ మంత్రము ప్రాణదాయకమగు మంత్రము. ఈ రోజులలో జీవితము చాల క్లిష్టమైయుండి, ప్రమాదములు హెచ్చైనందిన వ్యవహారమైనపుడీ మంత్రము, పాముకాటు, మెఱుపు, మోటారు ప్రమాదములు, అగ్నిప్రమాదములు, సైకిలు (తోకుబండి) ప్రమాదములు, జలప్రమాదములు, వాయుప్రమాదములు, (నింకా) సర్వవర్ణనీయప్రమాదములనుండి తొలగించును. పైగా దీనియందు నయమొనర్చు (చికిత్సాకారకమగు) గుణముగలదు. ఇంకను మనఃపూర్వకత, శ్రద్ధభక్తులతో జపింపబడునపుడు వైద్యులచే కుదరరావని పలకబడు రోగములు (సహితము) నీమంత్రముచే నయమగును. ఇది సర్వవ్యాధులపట్ల విపరీతమగు నొక యాయుధము. ఇది మృత్యువును జయించుట కొకమంత్రము.

(2) ఇది యొక మోక్షమంత్రముకూడను. ఇది పరమ శివుని మంత్రము. ఇది దీర్ఘాయువును, శాంతిని, నైశ్వర్యమును, సంపత్తిని, నారోగ్యమును (పుష్టిని) తుష్టిని (సంతృప్తిని) మోక్షమును ప్రసాదించును.

(3) నీజన్మదినమున నీమంత్రము నొకలక్షను లేదా నధమము 50,000 జపింపుము. హవన (హోమ) మొనర్చి సాధుల, బీదల, రోగుల భుజింపచేయుము. ఇది యపరిమితాయువును, శాంతిని, సంపత్తిని నొసగును.

(4) అనుదిన మొకమాల (1 × 108) లేదా పైగా గాని జపమొనర్చి (శ్రీస్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజులకు) నీయిష్టులకు లేదా రోగపీడితులకు దయయుంచి సమర్పింపుము, ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః!

దివ్యజీవనసత్సంగ్



ఆదర్శ దినక్రమణ

దివ్యభక్తిజనిత సంకీర్తనలతో సత్సంగము ప్రారంభించవలెను. హారతి, దివ్యమైన శాంతిమంత్రములతో ముగింపవలెను. శ్రీ జగద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ శివానంద స్వామీజీ మహారాజు గారిచే సాధకులకై ఏర్పాటుచేసిన ఆదర్శమిది. దివ్యజీవనసంఘ గురుపీఠము శివానందాశ్రమము వారు అవలంబించు దినక్రమము యీ క్రింద నుదహరింపబడెను.

సత్సంగము చేయువారందరు యీ పద్ధతి నవలంభించుట మంచిది.

ప్రారంభోత్సవ కీర్తన



(మహామంత్రము కనీసము పదినిమిషములు పాడవలెను. తక్కినవి మూడుసార్లు పాడవలెను. సంకీర్తన చేయువారిలో నొకరు నడుపవలెను. తక్కినవారందరు కలసి తర్వాత పాడవలెను.)

జయగణేశ, జయగణేశ, జయగణేశ పాహిమాం
శ్రీగణేశ శ్రీగణేశ శ్రీగణేశ రక్షమాం
శరవణభవ, శరవణభవ, శరవణభవ పాహిమాం
సుబ్రహ్మణ్య, సుబ్రహ్మణ్య, సుబ్రహ్మణ్య రక్షమాం
జయసరస్వతి, జయసరస్వతి, జయసరస్వతి పాహిమాం
శ్రీసరస్వతి, శ్రీసరస్వతి, శ్రీసరస్వతి రక్షమాం
జయగురు, శివగురు, హరిగురు రాం
జగద్గురు, పరమగురు, సద్గురు శ్యాం
ఆదిగురు, అద్వైతగురు, ఆనందగురు ఓం
చిద్గురు, చిద్ఘనగురు, చిన్మయగురు ఓం
హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే
నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయే
నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయ, నమశ్శివాయే
ఆంజనేయ, ఆంజనేయ, ఆంజనేయ పాహిమాం

హనుమంత, హనుమంత, హనుమంత రక్షమాం
దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ పాహిమాం
దత్తగురు, దత్తగురు, దత్తగురు రక్షమాం
జయశ్రీదుర్గ, జయశ్రీదుర్గ, జయశ్రీదుర్గ పాహిమాం
జయశ్రీలక్ష్మి, జయశ్రీలక్ష్మి, జయశ్రీలక్ష్మి రక్షమాం
గంగారాణి, గంగారాణి, గంగారాణి పాహిమాం
భాగీరథి, భాగీరథి, భాగీరథి రక్షమాం
ఆదిత్యాయ, ఆదిత్యాయ, ఆదిత్యాయ, పాహిమాం
భాస్కరాయ, భాస్కరాయ, భాస్కరాయ రక్షమాం
శ్రీరామరామ రమేతి, రమేరామ మనోరమే
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామవరాననే
ఓంఓం, ఓంఓం, ఓమువిచార్
ఓం ఓం, ఓం ఓం భజో ఓంకార్

శివోహం, శివోహం, శివోహం సోహం
సతుచితు ఆనంద స్వరూపోహం
ఓం తత్సత్, ఓతత్సత్, ఓతత్సత్ ఓం
ఓంశాంతిః ఓశాంతిః ఓశాంతిః ఓం

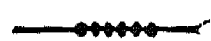
(ఈపై సంకీర్తనతర్వాత, స్వాధ్యాయము, గీత, రామాయణం, భాగవతం, రామచరితమానసి, ఉపనిషత్తులు, యోగ, భక్తి వేదాంత విచారణ, సంకీర్తన, భజనలు జరుపవలయు, లిఖితజపముకూడ యుండవచ్చును. సత్సంగము ముగించే ముందు మహామంత్రకీర్తన కొన్ని నిమిషములు, మహామృత్యుంజయ మంత్రజపము (అందరుకలసి) ఆఖరున నిశ్శబ్ద ధ్యానము పదినిమిషములు చేయవలెను.

మహా మృత్యుంజయ మంత్రము



ఓం త్రయంబకం యజామహే, సుగంధింపుష్టివర్ధనం
ఉర్వారుకమివ బంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్

హారతి



జయజయఆరతి, విఘ్నవినాయక । విఘ్నవినాయక శ్రీగణేశ
జయజయఆరతి, సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య కార్తికేయ
జయజయఆరతి వేణుగోపాల
వేణుగోపాల, వేణుగోపాల । పాపవిదూర నవనీతచోర
జయజయఆరతి వేంకటరమణ
వేంకటరమణ సంకటహరణ । సీతారామ, రాధేశ్యామ
జయజయఆరతి గౌరీమనోహర
గౌరీమనోహర భవానిశంకర సాంబసదాశివ ఉమామహేశ్వర
జయజయఆరతి రాజరాజేశ్వరి, రాజరాజేశ్వరి త్రిపురసుందరి
మహాలక్ష్మి, మహాసరస్వతి, మహాకాళీ, మహాశక్తి
జయజయఆరతి, ఆంజనేయ, ఆంజనేయ హనుమంత
జయజయఆరతి దత్తాత్రేయ, దత్తాత్రేయ త్రిమూర్తి అవతార
జయజయఆరతి శనేశ్వరాయ, శనేశ్వరాయ భాస్కరాయ
జయజయఆరతి సద్గురునాథ సద్గురునాథ శివానంద
జయజయఆరతి వేణుగోపాల



శాంతిమంత్రములు

ఓం సర్వేషాం స్వస్తిభవతు,
సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
సర్వేషాం పూర్ణంభవతు
సర్వేషాం మంగళంభవతు
సర్వేభవంతు సుఖిన సర్వేసంతునిరామయ
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్
దుఃఖభాగ్భవేత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం అసతోమాసద్గమయ, తమసోమాజ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ
ఓంపూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవా వశిష్యతే
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం.

విశ్వప్రార్థన



ఓ పూజ్యప్రభూ, క్షమాపరిపూర్ణా, ప్రేమమయా నీకు నమస్కృతులు, సాష్టాంగ ప్రణామములు నీవుసచ్చిదానందుడవు. సర్వాంతర్యామివి, సర్వశక్తిమయుడవు, సర్వజ్ఞుడవు సర్వజీవ హృదయాంతర వాసివి. కరుణార్ద్ర హృదయము, సమదృష్టిః స్థిరమనస్సు భక్తి విశ్వాససజ్ఞానములు మాకు ప్రసాదించుము. ఆకర్షణ లణగద్రొక్కి చిత్తవృత్తుల నరికట్టుటకు మాకు వలయు అంతరధ్యాత్మిక శక్తి నొసగుము. కామలోభద్వేష ముల బారినుండి మమ్ము తప్పింపుము. మా హృదయ ఫలక ముల్లను సద్గుణములతో నింపివేయుము. ఈ సర్వనామ రూప ములలో నిన్ను సేవింపనిమ్ము. నిన్ను సదా గానమురీత్యా స్మరించుకొననిమ్ము. నీ లీలలు సదా గానము చేయనిమ్ము. నీ నామము సదా మా పెదిమలపై నుండనిమ్ము నీలో సదా మమ్ము వసింపనిమ్ము.



శివరామకృష్ణధ్వనిత్రయము



అనువాదకులు:- (వం. రామదాసుగారు తాడేపల్లిగూడెం.)

రామధ్వనులు

1. గోవింద రాంరాం, గోపాల రాంరాం,
కోదండ రాంరాం, కౌసల్య రాంరాం,
జానకి రాంరాం, దశరథ రాంరాం,
అయోధ్య రాంరాం, ఆనంద రాంరాం,
ఆనంద రాంరాం, ఆత్మా రాంరాం,

2. రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,
రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,
రాంరాం, రాంరాం, రాంరాంరాం,
రాంరాంరాం

3. శ్రీరాం జయరాం, జయ జయరాం ఓం
ఓం శ్రీరాం, జయరాం, జయజయరాం
హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం
రాంరాం రాంరాం సీతారాం
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం

కృష్ణధ్వనులు

1. గోవింద జయజయ, గోపాలజయజయ
రాధారమణహర, గోవింద జయజయ గోపాల జయజయ,

2. గోవిందా గోపాలా,
మాధవా, కేశవా,
అచ్యుత ముకుంద

3. కృష్ణ కృష్ణ, కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ, కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
ఓంశ్రీరాం, జయరాం, జయజయరాం

4. సీతారామ సీతారామ, రామరామ, సీతాసీతా

5. రామ,రామ,రామ,రామ, రామనామతారకం
రామకృష్ణ, వాసుదేవ, భక్తిముక్తిదాయకం
సర్వలోకనాయకం, జానకీమనోహరం
శంకరాదిసేవ్యమాన, పుణ్యదివ్యనామకీర్తనం

6. సీతారాం, సీతారాం, సీతారాంజయ, శీతారాం

7. భజో సీతారాం, సీతారాం, సీతారాం భజోసీతారాం

8. రామరామ, రామరామ, రామరామ రామరాం
రామరామ, రామరామ, రామరామ, రామరాం

9. రఘుపతిరాఘవ, రాజారాం, పతీతపావనసీతారాం.

సుందరవిగ్రహ మేఘశ్యాం, గంగాతులసీ సాలిగ్రాం
ఈశ్వరఅల్లాతేరేనాం, సబ్ కోసమ్మతి దేభగవాన్ ।
జయరఘునందన జయసియరాం, జానకివల్లభ సీతారాం
రామరామజయరాజారాం, రామరామజయసీతారాం।

10. రామహరే జయరామహరే రామరామహరే
సీతారామహరే, రఘురామహరే ।

11. రామరాఘవ, రామరాఘవ
రామరాఘవ రఘురామరాఘవ
బలరామ రాఘవ, దశరథరామరాఘవ !

12. రాఘవారఘు రాఘవారఘు రాఘవారఘు రాఘవా
రాఘవా, రాఘవా, రాఘవా పాహిమాం
రాఘవా, రాఘవా, రాఘవా రక్షమాం

13. హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం
హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం

14. రాంరాం రాంరాం సీతారాం
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం

15. రామరామనమోస్తుతే జయ రామచంద్రనమోస్తుతే
రామభద్రనమోస్తుతే జయ రాఘవాయనమోస్తుతే
దేవదేవ నమోస్తుతే జయ దేవరాజ నమోస్తుతే
వాసుదేవ నమోస్తుతే జయ వీరరాజ నమోస్తుతే
రావణారి నమోస్తుతే జయ భవ్యమూర్తి నమోస్తుతే
భక్తపాల నమోస్తుతే జయ సార్వభౌమ నమోస్తుతే

శ్రీనివాస నమోస్తుతే జయ శాంతమూర్తి నమోస్తుతే
శ్రీధరాయ నమోస్తుతే జయ శ్రీకరాయ నమోస్తుతే
అప్రమేయ నమోస్తుతే జయ విక్రమాయ నమోస్తుతే
మాధవాయ నమోస్తుతే జయ దీనబంధు నమోస్తుతే

కృష్ణధ్వనులు

1. గోవింద జయజయ గోపాల జయజయ
రాధారమణహర, గోవింద జయజయ గోపాలజయజయ

2. గోవిందా గోపాల,
మాధవా, కేశవా,
అచ్యుత ముకుంద

3. కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ.

4. జయ్‌కృష్ణ జయ్‌కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ జయ జయ

5. రాధేకృష్ణ రాధేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ రాధే రాధే

6. రాధేగోవింద, రాధేగోవింద, గోవిందజయ,
రాధేగోవింద॥

7. రాధేగోపాల, రాధేగోపాల, గోపాలజయ రాధే
॥గోపాల॥

8. శ్రీకృష్ణ గోవిందహరే, మురారే హేనాథా,
నారాయణా, వాసుదేవ॥

9. మోహన్ భస్నేవాలే, తుమ్కోలాఖో ప్రణాం
గోకులమధు రవాలే, తుమ్కోల ఖోప్రణాం
నందనందన, తుమ్కోల ఖోప్రణాం
గోవర్ధన గిరిధారీ, తుమ్కోల ఖోప్రణాం

10. రాధేగోవిందకృష్ణ, రాధేగోపాలకృష్ణ
వేణువినోదకృష్ణ, వేదాంత వేద్యకృష్ణ,
భక్తవత్సలకృష్ణ, పతితపావనకృష్ణ
నందనందనకృష్ణ, నందనందనకృష్ణ
నందనందనకృష్ణ, నవనీతచోరకృష్ణ॥

11. గోవిందకృష్ణ, గోపాలకృష్ణ
దేవకీకృష్ణ, ద్వారకాకృష్ణ
రేపల్లెకృష్ణ, యశోదకృష్ణ
మురళీకృష్ణ, మోహనకృష్ణ
ముద్దులకృష్ణ, వెన్నెలకృష్ణ

12. భక్తపాల, యుక్తిజాల శక్తిలోల
భక్తపాలపాల, యుక్తిజాలజాల శక్తిలోలలోల

13. రాధేశ్యామ, రాధేశ్యామ, శ్యామ శ్యామ రాధేరాధే

14. శ్యామసుందర, మదనమోహన, బృందావన విహార॥

15. గోవిందహరే, గోపాలహరే
జయజయ, ప్రభుదీనదయాళుహరే

16. కృష్ణహరే, జయకృష్ణహరే, కృష్ణకృష్ణ హరే
రాధేశ్యామహరే, రాధేకృష్ణ హరే

రామకృష్ణధ్వనులు

1. గోవిందరాంరాం, గోపాలరాంరాం ॥
2. సీతారాం, రాధేశ్యాం, సీతారాం, రాధేశ్యాం
3. హరేకృష్ణ, హరేరాం, రాధేకృష్ణ, రాధేశ్యాం
4. హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం, హరేరాం
సీతారాం, రాధేశ్యాం, హరేరాం, హరేరాం,
హరేకృష్ణ, హరేరాం, రాధేకృష్ణ, రాధేశ్యాం

5. గోవిందహరే, గోపాలహరే
రామహరే, కృష్ణహరే
సీతారామహరే, రాధేశ్యామహరే
కృష్ణహరే, జయ కృష్ణహరే
రామహరే, జయరామహరే
కృష్ణకృష్ణహరే, రామరామహరే

జయకృష్ణ, జయరామహరే
రాధేకృష్ణహరే, రాధేశ్యామహరే

6. హరేరామ, హరేరామ, రామరామ, హరేహరే
హరే కృష్ణ హరేకృష్ణ, కృష్ణకృష్ణహరేహరే

7. రాంరాం రాంరాం సీతారాం
రాంరాం రాంరాం రాధేశ్యాం
రామకృష్ణహరి, రామకృష్ణహరి, రామకృష్ణహరిరాం
రాంరాం
రాధేశ్యామహరి, రాధేశ్యామహరి రాధేశ్యామ
హరిశ్యాం శ్యాం శ్యాం

8. శ్యామసుందర, మదనమోహన అయోధ్యసంచారి
శ్యామసుందర మదనమోహన బృందావన విహారి

9. వందేరామం, దశరథబాలం
సీతానాయక రఘుకులతిలకం
వందేకృష్ణం నందకుమారం
రాధావల్లభ, నవనీతచోర నందకిషోరం

శివధ్వనులు

1. ఓం నమశ్శివాయ ఓంనమశ్శివాయ. ఓంనమశ్శివాయ
ఓం నమశ్శివాయ (108) సార్లు
2. శివాయనమః ఓం, శివాయనమః ఓం, శివాయనమః
ఓం శివాయనమః ఓం॥ (108 సార్లు)
3. శివ శివ శివ శివ శివాయనమః ఓం (25 సార్లు)
4. హరహర హరహర నమశ్శివాయ (25 సార్లు)
5. శివశివ శివాయనమః ఓం
హర హర. హర హర నమశ్శివాయ (25 సార్లు)
6. ఓంశివ. ఓంశివ. ఓంశివ. ఓం
7. ఓంహరి. ఓంహరి. ఓంహరి. ఓం
8. ఓంహర. ఓంహర. ఓంహర. ఓం
9. ఓం శివ. ఓంహరి. ఓంశివ. ఓంహర. (3 సార్లు)
10. ఓంభుం. ఓంభుం. ఓంభుం. ఓం
11. ఓంభుం. ఓంహరి, ఓంభుం. ఓ హర॥ (3 సార్లు)
12. శివ, శివ, శివ, శివ, భుం. భుం. భుం. హరి హరి హరి
13. ఓంశివ, ఓంభుం. ఓంశివ, ఓంహరి॥ (3 సార్లు)
14. శంభో సాంబశివ, శంభోసాంబశివ శంభోసాంబశివ
భుం భుం భుం
15. శంభోశంకర, శంభోశంకర, శంకర శంకర శంభో శంభో
16. ఉమాశంకర, ఉమాశంకర, శంకర శంకర ఉమా ఉమా

17. గౌరీశంకర, గౌరీశంకర, శంకర, శంకర గౌరీగౌరీ
18. చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర పాహిమాం
చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, రక్షమాం
చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర, చంద్రశేఖర త్రాహిమాం
19. నటరాజ, నటరాజ, నర్తన సుందర
శివరాజ, శివరాజ, శివకామిప్రియ
20. శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ, శివశివ,
శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ,
శంభో శివశివ, శివశివ, శివశివ.

ఓం సంకీర్తన

21. ఓం, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం ఓం ఓం
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం ఓం ఓం
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం॥
ఓం ఓం, ఓం ఓం, ఓం విచార్
ఓం ఓం, ఓం ఓం, భజో ఓంకార
22. ఓం శక్తి, ఓం శక్తి, ఓం శక్తి, ఓం
బ్రహ్మశక్తి, విష్ణుశక్తి, శివశక్తి, ఓం
ఓం హరి, ఓం హరి, ఓం హరి, ఓం
ఓం శాంతి, ఓం శాంతి, ఓం శాంతి ఓం

నవవిధభక్తి



శ్రవణ, కీర్తన, స్మరణ, పాదసేవన, అర్చన, వందన, దాస్యశాఖ్య, ఆత్మనివేదనను తొమ్మిది భక్తిమార్గములు. పరీక్షిత్ నారద, ప్రహ్లాద, శనక, లక్ష్మి, భరత, ప్రిథు, అక్రూర, హనుమంత, అంబరీష, విదుర, అర్జున, ఉద్ధవ, శ్రీదామ, సుదామ బలి విభీషణ భీష్మ గోపికలు యిత్యాది భక్తులు.

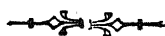
భక్తచతుష్టములు

అర్ధబాధపడువారు, జిజ్ఞాసుడు (జ్ఞానాన్వేషకుడు,) ఆర్థార్ధ స్వార్ధపరులు, జ్ఞాని.

ద్రౌపది, గజేంద్రుడు అర్ధభక్తులు
అర్జున, ఉద్ధవ, నాచికేత జ్ఞానాన్వేషకులు
ధృవ, సుగ్రీవ ఆర్థార్థభక్తులు
శుక, విదుర, జనక, భీష్మ జ్ఞానభక్తులు



జ్ఞా ని యె వ రు?



(గీతావాణి, ఆళ్ళగడ్డ)

సంసారమును సన్న్యసించి ప్రపంచమునకు దూరమై ధ్యాననిష్ఠయందు సదా నుండువారు లేదా ఆత్మ దర్శన మందినవారు మహాత్ములు, జ్ఞానులని సాధారణ జనాభి ప్రాయము, లోక వ్యవహారము. ఇది సత్యమేకాని నగ్న సత్యముకాదు. ఈ నిర్వచనమునకు పరిపూర్ణత్వము లేనేలేదు ఏలన ప్రపంచమంతట సంసారములోనుండి సంసారాఽభావ ముతో, సంసార బాహ్యులై యుండువారు కలరు. సంసార మును నేదియో కారణముచే విధివశాత్తు సన్న్యసించి ప్రపం చమునకు దూరమై దానియందు మగ్నులగు వారును గలరు. వారిలో నెవరు వాస్తవిక జ్ఞానులు? ప్రాపంచిక చిత్తులయ్యు కర్మలను మానసికముగ త్యజించినవారా? సన్న్యాసులయ్యు కాయికముగ (నిష్కామ్యబుద్ధి, దైవీకత మఱచి) నొనర్చు వారా? ప్రపంచములోని చతుర్వర్ణముల (బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు) లోను చతురాశ్రమముల (బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాస) లోను, త్రికాలముల (భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన,) లోను నెవరైన, నెట్టి కర్మలైన చేయక జీవితలక్ష్యమగు మోక్షము నొందినవారు గలరని చెప్ప సాహసింపగలరా? మానసిక తలంపు సహితము కర్మయే కాననది చేయకుండు టసంభవము.

కర్మలు చేయనిదే నెవరును నుండజాలరు. కర్మఫలము నపేక్షింపక, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వాభిమానముల వర్జించి సాక్షిమాత్రులై యీశ్వరార్పణ బుద్ధితో ధర్మము నతిక్రమింపక నెట్టి కర్మల నాచరించినను నవి చేయువాని (కర్త) నంటవు. అనగా బంధించవు.

చరాచర ప్రపంచ మంతయు భగవానుడే. "ఈశావాస్య మిదం సర్వం - ఈ యఖిలము (జగత్తు)ను భగవానునిచే నావరింపబడియున్నది. సమస్తకృత్యములును భగవత్సంబంధమైనవియే. ఈ పరమసత్యము నే.

"బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ॥గీత॥

యను శ్లోకము సూచించుచున్నది. దీని యర్థమేమన స్రువాది కార్పణము బ్రహ్మము, హవన్ (యజ్ఞ) ద్రవ్యము బ్రహ్మము. బ్రహ్మస్వరూపమగు నగ్నియందు బ్రహ్మస్వరూపుడగు కర్తద్వారానే హవనక్రియ జరుపబడుచున్నదో నదియు బ్రహ్మమే. బ్రహ్మస్వరూపమగు కర్మయందుస్థితుడగు పురుషునిద్వారా పొందదగు ప్రాప్త స్థానమేది కలదియో నదియు బ్రహ్మమే. కాన సదా ధార్మిక కృత్యములనే నొనర్చుచు తన్నును తాను చేయు సమస్తకర్మలును పరబ్రహ్మస్వరూపముగ భావింపనగును. ఇటు లొనర్చుటచే భ్రమరకీటకన్యాయమున జిజ్ఞాసువు స్థితప్రజ్ఞుడై కాలక్రమమున పరబ్రహ్మముగ పరివర్తన మొందును.

సమస్త మానవకోటికి నొకేజీవితగమ్యము - మోక్షము మాత్రమే. వేర్వేఱు మార్గముల జనుచున్నది. పరమాత్మ చైతన్యములేని యే సజీవ నిర్జీవ సృష్టియులేదు. తత్త్వరీత్యా నందఱు నొకటియే. వారివారిలోని దివ్యత్వ వ్యక్తీకరణ వారిదివరకొనర్చిన లేదా నొనర్చుచున్న ననుష్ఠానముపై నాధారపడును. నిత్యతృప్తుడు, నిర్ద్వంద్వుడు, నిర్మలుడెవరో నట్టివారికి మాత్రమే మానశిక శాంతి, చిత్తశుద్ధి లభించి దానిద్వారా సమస్త విశ్వమును భగవత్స్వరూపుడగు తనలోను, భగవానునిలోను గాంచగలుఁడు. ఇదియే పొందనగు జ్ఞానము లేక పరాభక్త్యవస్థ.

ఇట్టి జ్ఞానమును భగవంతుని బిడ్డలగు సమస్త మానవ జాతియు నెట్టితెరి తమ దేశకాల లింగాది భేదము గమనింపక గడించ సర్వులు నర్హులే, సర్వులు సమర్థులే. బండెడు దూది కొక నిప్పుకణమువలె సమస్తజన్మ, జన్మార్జితకర్మల, వాటి ఫలముల దగ్ధపరుచుటలో లేశమాత్ర జ్ఞానమైనను చాలును. ఇట్టిజ్ఞానమును శ్రద్ధాభక్తులగొని సద్గురు సంశ్రయమొంది యెల్లవేళల సత్క్రియల నిష్కామముగ నొనర్చి చిత్తశుద్ధి ద్వారా గడింపనగును. గురుసేవ నొనర్పనిదే నాత్మ సామ్రాజ్య మెన్నిజన్మలకైన వశపడదు.

ప్రాపంచిక విషయవాసనా రహితులకు నింద్రియ మనోసంయములకు నెట్టి బంధమును లేదు. వారు త్రిలోక వంద్యులు. వారు సమస్తకర్మల నొనర్చియు నొనర్చనివారే. ఇట్టివారు మాత్రమే ద్వంద్వ ప్రపంచమున కతీతమై కర్మలో నకర్మయు నకర్మలో కర్మయు గాంతురు.

కర్మలు చేయకుండుటమాని సమస్తమును దైవికముగ భావించి ఫలత్యాగమును మాత్రము నొనర్చుచు స్వార్థ కాంక్షా విహీనుడై యితరుల శ్రేయమును సదా వాంఛించు వాడే సంసారమున నున్నను, సన్న్యాసమున నున్నను వాస్త వికజ్ఞాని. ఇట్టిజ్ఞానికి మోక్షము కరతలామలకము. ఇదియే జ్ఞానా యోగాధ్యాయపు పవిత్రబోధ.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః.

పిల్లలకు దివ్య జీవనము



అనువాదకులు : (శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానందులు)

1. సంభాషణ

మృదువుగ మాటలాడుము, మధురముగ మాటలాడుము మితముగ మాటలాడుము. సత్యము పల్కుము. ప్రేమతో పలుకుము. మౌనము (నిశ్శబ్దత) వహింపుము. నీవు మాటలాడుచుండు జాగ్రత్తగ యోచింపుము.

2. సేవ

బీదల సేవింపుము. అస్వస్థుల (రోగుల), ననాథుల సేవింపుము. ప్రేమ, భక్తితోడ సేవింపుము. సేవయే ఆరా

ధన. ఇదియే అత్యుత్తమ ధర్మము. బాలభటుడ వగుము. ప్రథమచికిత్స నభ్యసింపుము.

3. ఉపాసన

అనుదినము ప్రార్థింపుము. ధ్యానింపుము. భగవన్నామముల నుచ్చరింపుము. దివ్యభావము, ప్రేమతోడ నీ హృదయాగాధమునుండి ప్రార్థింపుము. పవిత్రత, జ్ఞానము, భక్తి కొఱకై భగవానుని ప్రార్థింపుము. ప్రతిదినమును 'శ్రీరామ్' 'ఓం నమోనారాయణాయ'. జీసస్ (ఏసు) 'ఓం నమోభగవతే వాసుదేవాయ' మున్నగు భగన్నామముల జపింపుము.

4. పఠనము

ప్రతి దివసము నీ బడిపాఠములతో పాటు కొరాను, బైబిలు, గీత, ఉపనిషత్తులు, జెండ్ అవెస్తాలను పఠింపుము, నీ వేదినేర్చిన దాని నాచరణలో బెట్టుము. అప్పుడు మాత్రమే నీ వభివృద్ధి నొందగలవు,

5. సహనత

సర్వ మతముల, మతశాఖల, మత విశ్వాసముల నాదరింపుము. సర్వ మతము లందలి సర్వ భక్తుల గౌరవింపుము. సర్వమతములు భగవానునిదరికి మనల గొంపోవును. ఈ విషయమును బాగుగ జ్ఞప్తియం దుంచుకొనుము.

6. మతసారము

సర్వుల ప్రేమింపుము అందరిని సేవింపుము. దయగ, సత్యవంతముగ, పవిత్రముగ, నమ్రతగ, కనికరముగ, నుదారముగనుండుము. జంతువులనెడ జాలిగలిగియుండుము. ఇతరుల మనోభావముల నెన్నడును నొప్పింపకుము. సమస్తములో భగవానుని చూడుము. తల్లిదండ్రుల, పెద్దల, గురువుల మన్నింపుము. వాస్తవికముగ నీవు జననరహిత, మరణ రహిత, వ్యాధిరహిత, అమరఆత్మవు (సూత్రమే). నీవఖిలానంద మవు, అఖిలజ్ఞానమవు, అఖిలమైన తెలివివి దీనిని గుర్తింపుము. దీనినిగ్రహింపుము, ఇదియే దివ్యజీవనము.

7. భగవద్వైభవము

భగవానుడే ప్రేమ. భగవానుడే సత్యము. భగవానుడే శాంతి, భగవానుడే ఆనందము, భగవానుడే కాంతి. భగవానుడే శక్తి. భగవానుడే విద్య. ఆయన నీ హృదయములో వసించుచున్నాడు. ఆయన యనుభూతినొంది ముక్తుడవుకమ్ము. నా ప్రియజ్యోతీ! భగవానుడు నిన్నాశీర్వదించుగాక!

త్యజింపుము

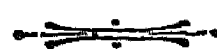
స్వార్థత, కామము, లోభము, ద్వేషము, అసూయ.

పెంపొందింపుము

కరుణ, క్షమ, సహనత, ప్రేమ, ఉదారత, ఓరిమి.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః!

గృహస్థుల కాధ్యాత్మిక జీవనము



అనువాదకులు : (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతీ)

గృహస్థుల కాధ్యాత్మిక జీవనమనుటలో గార్హస్థ్యా శ్రమములోనున్న వారనెడి పరిమిత, సంకుచిత దృష్టితో కాక ప్రాపంచిక వ్యవహారితు లనబరగు వారెట్టి దివ్యజీవనము గడపవలయునో ఇందు సంక్షేపముగ విశదీకరింపబడును.

ఈప్రపంచసృష్టిలో జీవుడు 30 లక్షలు స్థావరములుగ, 11 లక్షలు క్రిమికీటకాదులుగ 10 లక్షలు పక్షులుగ జలచరములుగ, 20 లక్షలు భూచరములుగ జననమరణ పరి భ్రమణమొనర్చి తదుపరి మానవజన్మ నెత్తుననియు నందురు తిరిగి 4లక్షలు పరిభ్రమించుననియు, నుడువబడినది. స్రక్రమస్థితి యను మానవత్వస్థితికి 84 లక్షల పరిభ్రమణములా ! దీనిని బట్టి మానవజీవిత పుటమూల్యతను గ్రహింపనగును.

మానవజీవికిని, నితరజీవికిని తేడా వివేచనాశక్తియే. ఇది యొకరిలోనుండి నితరములో లోపించును. కారణము సృష్టియందీతడు క్రమాన్యత్వతనొంది నత్యున్నతస్థాన మాక్ర మించుటయే.

ప్రతివారును శాశ్వతకాలము జీవింప నిచ్ఛయింతురు. ప్రతివారును సమస్తము తెలిసినవారుగ పరిగణింపబడవలె ననినభిలషింతురు. ప్రతివారును నిరంతరానంద సౌఖ్యముల ననుభవింప గోరుదురు. కారణము వాస్తవికముగ మాన

వుడు జనన మరణ రాహిత్య సత్ చిత్ ఆనందస్వరూప నిత్య సజీవ (చైతన్య) ప్రతిమయే. కాననే గీతలో దేహేనిత్యమ వధ్యోయం దేహే సర్వస్యభారత అర్జునా! సమస్త వేదములు (జీవుల) యందుండెడియాత్మ యెన్నటికి చంపబడలేదు. ఎందు కనగా త్రికాలములయం దుండునదియని అ II శ్లో 30 లో స్పష్టీకరింపబడినది. జీవుడు జీవుడుకాడు. పరమాత్మస్వరూపియే. (చూడుడు నందోపనిషత్తు మున్నగునవి) అతడు దేహేంద్రియ మనోబుద్ధ్యాదుల కతీతుడు. ఈ పరిమిత ఉపకరణములు లేక ఉపాధులతో టిసంగమే వాని బద్ధ మొనర్చుచున్నది. తాను దేహముకాదనియు, ఇంద్రియ ములు కాదనియు, మనస్సు కాదనియు, బుద్ధ్యాదులు కాదనియు, గుణత్రయ, దేహత్రయ, కాలత్రయ లింగత్ర యాదులు, పంచకోశములు, పంచభూతములు వగైరాల కతీతుడనియు గ్రహించి "నేతి నేతి–యిదికాదది కాద" నెడి సిద్ధాంతరీత్యా పరిమితత్వము, వినాశత్వముగల వీటితో నైక్యభావన త్యజించి తాను కేవలము పరబ్రహ్మమునే యనియు (అహం బ్రహ్మాస్మి – నేనే నిత్య నిర్గుణ నిరంజన పరబ్రహ్మమును) తననుండియే సమస్త విశ్వప్రపంచ ముద్భ వించినదనియు తనకంటె భిన్నమైన తదితరమేదియు లేదనియు పదేపదే భావననొందుచు మననము చేయవలెను. కాలక్రమ మున భ్రమరకీటన్యాయమున నాభావము మనయందు లగ్నమై సుస్థిరమై శివ (పరమాత్మ) స్వరూపముగ పరిణమింపచేయును. ఇదియే జీవ, శివైక్యతాసిద్ధి లేదా నంతిమ జీవన్ముక్త్యవస్థ. ఈ అవస్థనొందిన తదుపరి జనన, మరణ పునర్భ్రమణములనొంద నవసరము లేదు. ఇదియే సర్వమానవగమ్యము.

ఈ యవస్థయందే సర్వజీవి, జీవి విభేదభావన నసించును. ఇట్టి దశయందుండువానికి పవిత్రత, అపవిత్రతగాని క్రైస్తవుడు హిందువుడు అనిగాని, బెబ్బులి సింగముఅనిగాని, ఆదివారము, మంగళవారము అనిగాని, 8 A. M. (ఉదయ మెనిమిదిగంటలు), 9 P. M. రాత్రి 9 నందు గంటలు యని గాని అమెరికా, జపాను అనిగాని భావనోద్యోతము కానే కాదు. కేవలము వాస్తవితముమాత్రమే. సర్వము చైతన్యమై నేక స్తమై వివక్షతా, విభేదనాశూన్యమై నంతటను తానెయై సహజావస్థుడై, సర్వస్వముడై, సర్వవ్యాపియై సర్వజ్ఞుడై, సర్వ శక్తిమంతుడై సిద్ధసంకల్పుడై విరాజిల్లును. ఆహా! యెంతటి మహామాన్వీత మీ జీవన్ముక్త్యవస్థ!

దీని శీఘ్రముపలద్ధికై "పూర్ణయోగ" పరిపాలన చేయవగును. ఈ పూర్ణయోగమును నిత్యదైనిక జీవితమున నాఖరుశ్వాసవరకు నభ్యసింపనగును. చేయు నాధ్యాత్మిక కృషినిబట్టి జీవి (మానవుని) యొక్క ఆత్మోన్నత్యముండును. ఎక్కువచేసిన నెక్కువయు, తక్కువచేసిన తక్కువయు నుండును. ఈజన్మమున నేగాని ననంతజన్మ శతాంతరమునగాని పై నుదువబడిన స్థితి లేక తీవ్ర మందకృషినిబట్టి యబ్బును. ఈజీవన్ముక్త్యవస్థ బ్రతికియుండగనే సంసారవిమోచనుడగు స్థితియె సర్వ మానవప్రాప్యము, లక్ష్యమునై యున్నది.

"పూర్ణయోగ"పాలనమన కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానముల నొకేయొకపరి దైనందిన వ్యవహారములనభ్యసించుటయే. నిత్య వ్యవహారముల ననాసక్తితోడ భగవత్సేవగా భావించుచు

భగవత్ప్రీత్యర్థము మనఃపూర్వకతతో ధార్మికతతో నొనర్పు టయేకర్మయోగము. ఇందు ఫలాభిలాష లేక ఫలాకాంక్షతో నేదియు చేయబడదు. "కర్మ కర్మకొఱకు మాత్రమే (Work for work's sake)నను సిద్ధాంత మవలంబనీయము. ఇక భక్తియోగమున సద్గురు సంశ్రయమొంది సగుణ నిర్గుణ ప్రతీకమగు "ఓం"ను గాని, నితర యిష్టదేవతామంత్రమును గాని జపించుట, భగవద్భజన, సంకీర్తనలొనర్చుట, మంత్ర లేఖన వ్రాయుట యందు మగ్నమగుట, గీత, ఉపనిషత్తులు రామాయణము, భాగవతము మున్నగువాటి స్వాధ్యాయ (పారాయణ) మొనర్చుట, సాధు, సన్న్యాస, భాగవత, భక్త బృంద సత్సాంగత్యముపై ప్రీతిగొనుట, నిత్య పూజా, స్తోత్రాదులు, తీర్థయాత్రా, వ్రతసేవనలు, భక్తియోగమున నంతర్భూతములై యున్నవి.

ఆసన, ప్రాణాయామ, ముద్ర బంధనాదులు యోగము నకు చెందినవి. వానివలన శరీరపు తేలిక దనము నిలుకడ శోధనయు జరిగి నాడీశుద్ధి గలుగును. వీనిమూలమున నైచ్యం ప్రకృతి వశమై స్థిరత్వము లభ్యపడును.

సమస్త దృశ్య ప్రపంచము భగవాదృతమనియు నామ రూపముల భేదముతప్ప నాంతర్యమున వైదాంతికరీత్యా సంజ్ఞలు నొకేయొక పరతత్వమే (పరబ్రహ్మమే) ననియు భావ్యాభేదములు మిధ్యలనియు తానా పరమాత్మయేనని యాగ్రహించుట జ్ఞానము మాత్రమే. కేవలము వాచా (వాక్కు) ద్వారా కాక క్రియారూపమున దీనిని ప్రత్యక్షము గను, భావమొందుటే ఆత్మ సాక్షాత్కార మనబడును.

ఈ పూర్ణయోగమును సర్వులు నాచరింపనగును. యోగసాధనకంటె నితరమగుకర్మ, భక్తి, జ్ఞానము లెంతయు స్త్రీలకు చితములు. యోగమునుకూడ స్త్రీ లభ్యసింపవచ్చును. కాని వారికెక్కుడు బంధములు, కట్టుబాట్లు నిండుగలవు. యోగాభ్యాసన మొనర్చువారు బహులఘ్వా (తేలిక) హారము మాత్రమే గొనవలసియున్నది. ప్రత్యక్షముననో, పరోక్షము ననో గురువుతప్పని సరిగ నుండవలెను. దూరముననున్నను పరవాలేదు. శీఘ్రఫలమొందుటకు ప్రతినిత్యము, మానకుండ, క్రమరూపేణ యభ్యసింపవలెను. త్వరితసిద్ధి లేనిచో శ్రద్ధా, విశ్వాసముల జారవిడువరాదు. బ్రహ్మచర్యమును త్రికరణ ముల పాటించి యభ్యసించుచో శీఘ్రఫలము (సిద్ధి) గోచర మగును. స్త్రీలు వారికి నైజమగు ప్రకృతి కనుగుణముగు, లలిత, మార్దవకోమల, మనోప్రవృత్తికి సరిపడునటుల నితర ములకంటె భక్తియోగమందెక్కువ శ్రద్ధచూపుచు ప్రాధా న్యత నీయనగును.

ఇక గృహస్థ (లోగుత పైనుడువబడిన నిర్వచనము ననుసరించి) కర్తవ్యముల నొకింత వివరింతును.

రెండుగాని, నంత కెక్కువగాని దుంగలు వేర్వేరు చోట్లనుండి కొట్టుకొనివచ్చి నదిలో నెచ్చటనో కలిసి కొంతవరకు పయనమై తిరిగి విడిపడునటుల మానవుల సంబంధ బాంధవ్యములును గలవు. తండ్రి, తల్లి, భర్త, భార్య, బావ, కొడుకు, కూతురు మున్నగు బాంధవ్య ములు వారు వారొనర్చిన గత తీర్మానుసారేణ ప్రత్యక్షమై ఋణమోచనానంతరము ఋణపత్రము చింపివేసినట్లు కాల

పరిపక్వమున బంధము తెగి "యెవరికివారే యమునాతీరే" యన్న సామెతను విడిపడుదురు పైనుడివిన సంబంధ, బాంధవ్యములు తాత్కాలికము, వ్యావహారికము మాత్రమే. వాస్తవిక జ్ఞానరీత్యా యెవరిమట్టుకు వారు సర్వస్వతంత్రులు. సదా పరిపూర్ణులు. కూడ వెంట వచ్చునది నవలంభించిన ధర్మమొకటి మాత్రమే "నహి కల్యాణకృత్కశ్చిద్దుర్గతింతాత గచ్ఛతి" — వారు వారె నా, మంచి నొనర్చువారెవరును నెన్నిటికిని దుఃఖము పాల్పడరు (గీత అ vi – శ్లో.40) "యమునది పైభావమునే స్ఫురింపచేయును. ఇందు ధర్మమన దానధర్మములనెడి నియమితభావముగాకభగవానునికి, గురునికి నపరనామమనబరగు సనాతనధర్మమని యుద్దేశ్యము. దానికే వైదికధర్మమనియు నార్యధర్మమనియు వేఱు పేర్లుగలవు.

శ్రుతులనబడు నుపనిషదాది శాస్త్ర ప్రతిపాదిత ధర్మమేదియో నదియే సనాతనధర్మము. ధర్మమార్గావలంబులకు శతకోటి సహస్రజన్మ లెత్తవలసి వచ్చినను వారికెప్పుడును చెరుపనునదిలేదు, వారిని చెరుపదలచువారు మాత్రమే నికృష్టముగ చెడుదురు. భగవంతుడు సదా ధర్మావలంబుల పక్షమున నండయై యుండును. "ధర్మోరక్షతి రక్షితః"— ధర్మమును కాపాడుచో ధ ర్మ ము తి రు గ కా పా డు ను. ధర్మమన నేమి ? కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాది షడ్వర్గమును నిర్జించుట, నాధ్యాత్మిక పునాదులనబరగు యమ నియమముల తూచా తప్పక నిర్వర్తించుట. యమమన సత్య, అస్తేయ నహింస దొంగతము లేదా అబద్ధము నుండి విరమించుట, బ్రహ్మచర్య, అపరిగ్రహ-లోభము వదు

లుట,నియమమన శౌచ-బహిరంతరశుద్ధి, సంతోషం, సంతృప్తి, తప,స్వాధ్యాయ, గీతోపనిషదాది, పారాయణ,ఈశ్వరప్రణిధాన ఆత్మనివేదనములు, సర్వమునకు మూలము భగవంతుడే యనియు తాను నిమిత్తమాత్రుడననియు తన దనునదేదియు నీ ప్రపంచమునలేదనియు భావించుచు అహం, మమత (నేను, నాది) భావముల దూరీకరించుట, భగవంతునియందు, గురుని యందు, శాస్త్రమందు నిశ్చలంపు టచంచలవిశ్వాస ముంచు టయే. ధర్మమునకై ప్రాణమునైనను త్యజింపనగును. కాన సర్వులును మెలుకవచ్చిన తొలియూపిరి మొదలు యాఖరి యూపిరివరకును ధర్మము నూతకట్టగాగొనుచో నెట్టి యిక్కట్టులు బాధింపనేరవు.

మనోవృత్తి విధ్వంసనమే మోక్షము. స్వేచ్ఛా మనో వ్యాపారమే బంధము. మైత్రాయణి, త్రిపురతాపిన్యాద్యుపని షత్తులందు చెప్పబడినదిదియే (బంధనం విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయంమనః) కాన మనస్సు ప్రాపంచిక విషయానందముల నధర్మమార్గములజనుచో వివేచన నుపయోగించి వెనుకకు మరలించి నడుపులో నుంచవలెను. దాని చిత్తము వచ్చినటుల పోనీయరాదు. సాంసారిక సౌఖ్యము లనుభవించుటలో శాస్త్రాజ్ఞాతత. నియమముల పాటించుచు రావలెను. కాని తమ్మితాము వశేముతప్పి చతుష్పాత్తులుగ వర్తింపరాదు. చిత్తస్థైర్యమునకై ప్రాణాయామ మభ్యసించుట మంచిది. ఆహారనియమముల తప్పనిసరిగ పాటించుట గమనార్హము. ఈవిషయమున నుపనిషద్బోధ యేమననఅభాగము (1/2)నాహా రముతోడను పావుభాగము (1/4) ద్రవపదార్థముతోడను మిగి

లిన పావుభాగము (1/4) వాయుసంచారార్థమని నుడువబడినది. సదాసాత్త్వికాహారము మాత్రమే గొనవలెను. జప, తపము లొనర్చుట ముఖ్యము. దైవిక తరంగములతో గీత భాగవతాది పఠనముద్వారా స్వీయమును పూరించుట వాంఛనీయము. భగవత్ప్రీత్యర్థము పరోపకార, నిష్కామ్య, ధర్మబద్ధకార్యము లొనర్చుట, నిరంతర నామజపము, పూజ దానధర్మాదులు నిత్యమభ్యసించుట నందఱికి నాచరణ యోగ్యము. ఏక్షణముననైన ధర్మదృష్టితో పరహిత కాంక్షులై నాత్మ బలిదానమొనర్ప సిద్ధముకావలెను. సర్వమును భగవత్స్వరూపముగ భావించుచు తనకును నితర ప్రాణులకునుగల మనోకల్పిత బాహ్యాభేదములను నంతరింపచేసి నారాయణ భావముతో సేవింపవలెను. పై నుడువబడిన "పూర్ణ యోగము"న చేరి నవియే నివియన్నియును, కాన నేదానియను సరణకు సలహా.

సద్గురూపదేశము లేనిదే, సద్గురు కృపలేనిదే, సద్గురు కటాక్షము లేనిదే కోటి జన్మలెత్తినను నేరికిని మోక్షము లేక బంధరాహిత్యము చిక్కదు. సమస్త ముక్త పురుషులును స్వయముగ భగవానుని ద్వారా గాని, నాదర్శ మహాత్ములనుండిగాని యుపదేశమును పొందినవారే. కాన ముముక్షువు (మోక్షార్థు) లందఱు విధిగ, తప్పనిసరిగ నుపేక్షింపక, జాగుచేయక ప్రణవము (ఓమ్)ను గాని లేక తమ తమ యిష్టదేవతా మంత్రమునుగాని తమకు నచ్చిన నాదర్శ సాధు, సన్యాసి పుంగవులు, నున్నత మహాత్ములు, నిత్యానుష్ఠాన పరులనుండియు, శిక్షణ నైకొన నగును. బ్రహ్మశ్రోత్రి

యులు, బహునైష్ఠికులు, జీవన్ముక్తులనుండి గొనిన నమిత, శీఘ్ర ఫలవారి, త్వరగ జీవిత లక్ష్యము సిద్ధించును. ఏలన వీరు సదా కణకణలాడు, దేదీప్యమానమగు, జాజ్వల్యమానమగు నిప్పువంటివారు. అట్టివారినుండి మంత్రోపదేశము తీసుకొనిన తమలో నెట్టి వేడిమి, సెగ యంకురించునో మంత్ర చైతన్యమెటుల విజృంభించునో నుడువబనిలేదు.

సాధారణముగ నేగృహములోనైన నెవరిముట్టుకు వారందఱుగాని నుమ్మడిగగాని జప, ధ్యాన పారాయణ, పూజాసంకీర్తనాదు లొనర్చు టుండదు. వా రూహించిన దేమన మనవారందరిలో నెవరో యొక రొకింతపూజచేసి నైవేద్యముపెట్టిన చాలదా, మా యజమానురా లొనర్చుచున్నది లేదా మా యజమాని యొనర్చుచున్నాడని సంతృప్తి పడుదురు. తాము చేయునదిపోయి పైగా చదువుకొను విద్యార్థిదశయందుండు తమ బిడ్డలుగాని నితరులుగాని యొకింత భక్తిద్వారానభ్యాస రక్తిచూపుచో వయసుమళ్ళు (తిరుగు) కాలములో చేయవచ్చునని గదమాయించుదురు. ఎంత ఘోర అజ్ఞానము! క్రొత్తబట్ట కంటునటుల రంగు వాడివాడి వినియోగపడిన పాతబట్టగలదా? బాల్యమునుండియు ప్రతి వారును దైవికవ్యవహారముపట్ల నభిరుచి చూపవలెను. అటుల చూపునటుల చేయు బాధ్యత పెద్దలపై తల్లిదండ్రులపై నెంతేనియు గలదు.

ఎవరు చేయునది (పురుషార్థము) వారికే యనియు వొకరికొకరు పంచుకొనరనియు "యెవరికివా రే యమునాతీరే" సందర్భమున పైన నుడువబడినదియు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుడు.

నారదాదిమునుల సత్సాంగత్యఫలమున నాదికవియగు వాల్మీకిగ మారబోవనున్న "రత్నాకరుడను బోయ తన పుణ్య పాపముల తన భార్యా బిడ్డలు పంచుకొనరని తనది తానే యనుభవింపవలెనని, నా వారనబడు తనవారినుండి తేలిన మీదట నేకదా నాంతరంగిక పరిణామమొందుటయు "రామ" యను ద్వ్యక్షరమంత్రమును తిరుగవేసి "మర" గ నుపదేశ మొందుటయు తటస్థించుట ? పదేపదే నిత్యజీవితమున దీనిని స్మరింపుచు నీ యుత్తరక్షణమునుండియే మేల్కొనుడు. ఆల సింపకుడు. ఏక్షణమున నేమి రానున్నదో యని మరువకుడు.

ఇందు చెప్పబోవువిషయమేమన ప్రతియొక్క గృహము నందును ప్రతియొక్కరును (చిన్నపిల్లలతోసహా) బ్రహ్మ ముహూర్తమున (తెల్లవారుఝామున 4 గంటలనుండి 6 గంటల మధ్యకాలము) లేచి యుమ్మడిగగాని, వేరువేరుగ గాని ప్రాతఃస్మరణ, పుత్రభ్రాతాది భగవస్తోత్రాదులు, భగవద్గీతా పారాయణ, జపధ్యానములు, ఆసన ప్రాణాయామాది యోగప్రక్రియ, సంకీర్తనాదుల నొనర్చ నగును. అటులనే మధ్యాహ్నమున భాగవతాది సద్గ్రంథ పారాయణ, మంత్ర లేఖనము వగైరా నొనర్పనగును. సాయంతనమునగూడ వీలగు తమకింపగు జపధ్యాన, సంకీర్త నాది వైదిక కార్యముల తప్పనిసరిగ చేయనగును. అనగా త్రిసంధ్యల లేదా మూడువేళల నెప్పుడో యొకప్పుడు ప్రతి దినమును ప్రతియొక్కరును తమతమ మనోభీష్టముననుసరించి యాధ్యాత్మిక సాధన (అను ష్ఠానము) చేయనగును.

జన్మించిన దాహార, నిద్రోప భోగములకు కాదు. మానవ జీవితలక్ష్యమాధ్యాత్మికముగాని భౌతికమును, శారీరకమునుగాదు. శారీర కాహారముకంటె నాధ్యాత్మి కాహారమత్యవసరము. శరీర పోషణకై నాహారమును రెండు పూటలగొనుచో నాధ్యాత్మికముగ జప, పూజాది కాహార మునధమము రెండుపర్యాయములైనను విధిగ నెవరిమట్టుకు వారు స్త్రీ, పురుష వివక్షత లేక నందరును గొనవలెను. భగవన్నామ సంకీర్తన, భగవత్స్మరణ, భగవద్భక్తి, ధర్మాదరణ నెవరెవరిలో లేక నేయే గృహములో తాండవమాడునో వారి కెట్టి యనర్థములు రానేరవు. ఈ ముఖ్య విషయము ననుగు పాటునొంది భగవంతుడున్నాడా యనియు, భగవత్కృప తమపై లేదనియు వాపోవుట వెఱ్ఱి తనము. భగవత్కృపకు స్త్రీ పురుష వివక్షణగాని, నీ మానవ జీవి, యీ మానవజీవియనిగాని, నీ దేశస్థుడా, ఏ దేశస్థుడని యెడు తారతమ్యముగాని పరికింపబడదు. పరాత్పరుని కృప కందఱును సమానార్హులే. తమలోని కామ క్రోధాది దుర్గుణములవీడి విశ్వప్రేమ, నిష్కాపట్యము, భగవద్భక్తి, ఋజుమార్గ ప్రవర్తన మున్నగు సద్గుణములచేకొని శరణాగతి భావముతో హృదయవిస్తృత మొనర్చువారికి భగవత్కరుణ తమపై లేదనుమాటరానేరాదు. అపరిశుద్ధ మనస్కులు మాత్రమే భగవదునికిని గూర్చియు, భగవత్కటాక్షమును గూర్చియు, భగవద్భక్తులనుగూర్చియు, భగవచ్ఛాస్త్రముల గూర్చియు నవివేకముగ సంశయింతురు.

ప్రాపంచిక జీవితము గడపుచు దివ్యజీవనము కాంక్షించు యావన్మందియు సాధ్యమైనంత నిరాడంబర పరిపూర్ణ నిష్కపట, నిష్కాలుష్య జీవితము గడపవలయును. తమయొక్కయు, నితరుల యొక్కయు గడచిన గడచుచున్న నిత్య జీవితమునుండి పాఠముల గొనినంత కంత కంతర్దృష్టి (లోచూపు) పెంపొందించుకొనవలెను. ఇది యాత్మవిచార మొనర్చుటలో నెంతయేని సాయపడును. ఆత్మవిచార మొనర్చుటద్వారా వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తు (శమ–మనోనిశ్చలత, దమము–ఇంద్రియవశము, ఉపరతి – ప్రపంచవృత్తివిరమణ, తితీక్ష–సహనశక్తి, శ్రద్ధ, దేవుడు, గురువు, శాస్త్రములయం దచంచల విశ్వాసము), సమాధానము–మనోఏకాగ్రత, ముముక్షుత్వము క్రమాభివృద్ధినంది నాధ్యాత్మికముగ నొక కార్చిచ్చు (మహాజ్వాల) నాంతర్యము నుద్ధరింపగలదు. ఈస్థితి లభ్యపడిన జీవితగమ్యము చేరువలో నున్నటులే.

గృహస్థుల ధమము మూడువేళల దినమునకు మొత్తం పైని మూడుగంటల కాలము ఉదయము లేచినది మొదలు రాత్రి నిద్రించు (4 A. M. నుండి 10 P. M. 6 గంటలు) వ్యవధిలో దైనిక జీవితమున గడుపవలెను. పెద్దలెవరును (15 సం॥లు వయసుపైబడువారు) 6 గంటలకంటె నెక్కువ నిద్రింపజనదు. ఇట్లొనర్ప యత్నింపనిచో నాత్మహత్య యొనర్చికొనినటు లగును. ఇక్కలికాలమున నంతరించుటకగు బ్రహ్మప్రోక్తమైన షోడశనామ మంత్రము (హరేరామ హరే రామ రామరామ హరే హరే, హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే॥) దినమొక గంటయైన ప్రతివారును ప్రతి

గృహమున ఎవరికివారు మానసికముగ జపించుటగాని, సమిష్టిగా సంకీర్తించుటగాని బహు శ్రేయోదాయకము. దీనిని మూడుకోట్ల యేబదిలక్షలు (3,5000000) జపించువారు కైవల్య మోక్ష మొందుదురని శ్రుతివాక్యము. నారదావతార మనబరగు త్యాగరాజు యుపదిష్ట శ్రీరామమంత్రమును 96 కోట్లును, నాంజనేయావతార మనబరగు సమర్థ రామదాసు తన యుపదేశమంత్రమును, 13 కోట్లను జపింప శక్యముకాగా నితరభక్తులకు మాత్రమేల నీయొకింత జపసంఖ్య శక్యముగాదు? మోక్షమందు తీవ్రేచ్ఛయున్నచో ప్రపంచమున నున్నను దానియందు విరక్తియుండుచో నంతయు సాధ్యమే.

అధునాతన నాగరికతా ప్రపంచమున తీరుబడిలేదని కొందఱనవచ్చును. ఉబుసుపోని కబుర్లలో మునుగుట, పేక మున్నగు నాటలలో వినోదించుట, దుస్సాంగత్యమున కాలము వ్యర్థపుచ్చుట, యిహాపరములగాని తేజాలవి సిగ్గు యోజక కృత్యములలో పెనగులాడుట యిత్యాగుల విడిచి తప్పనిసరి కార్యముల విధికృత్యముల జీవయాత్రను పలసినంత యొనర్చుచు వీలుపడినంత నియమితనిష్ఠ పూర్తి కానిదే నుదయ సాయంత్రముల భోజనముచేయుట గర్హ్యమని భావించుము నటులొనర్చుచో (నసగా నిష్ఠపూర్తి కానిదే భోజనమునకు కూర్చొనకుండుట) నెంతటినాధ్యాత్మికోన్నతి, వికాసమునొన గూడదు? తప్పక నెంతేనియబ్బును. ఈ విషయమును పదే పదే గమనించి వీరు వారను స్త్రీ, పురుష భేదము పాటింపక నొక క్షణము సహితము తీరుబడి దొరకుచో సద్గ్రంథపారాయణమో, మానసిక జపమో, మౌనము వహించుటయో,

మంత్రలేఖనమో (ఇష్టమంత్రమును పుస్తకమందు మానసిక ముగ శ్రద్ధసహితముగ ధ్యానించుచు భగవన్మూర్తి నంతర్దృష్ట్యా వీక్షించుచు వ్రాయుట) నక్షతతండులో ద్రవ్యమో (ముక్క విరుగని బియ్యమో, గోధుమో) గోధుమలో నిష్టమంత్ర జపమొనర్చుచు నేరుట) నితర సత్కృత్యములో చేయనగును. ఆధ్యాత్మిక రంగమున నిది పురుషులసాధన, నిది స్త్రీల యని వేఱువేఱుగ కేటాయింపులేదు. పై నుదాహరించినవి గాని, వారి వారి శారీరక, మానసిక ప్రకృతుల ప్రవృత్తుల కనుగుణ్యమైనదిగాని చేయనగును.

మరియొక విషయము. జయదేవుడు, పోతన, ఏకనాథుడు, కబీరు, నామదేవుడు, భద్రాచలరామదాసు, తుకారాముడు, నర్సీ మెహతా, తిరువల్లువారు, త్యాగరాజు, సక్కుబాయి, మీరాబాయి మున్నగు భక్తుల జీవితముల గమనింపుడు. ప్రపంచముననుండియు నెట్టి నిర్లిప్త, నిస్పృహామయ జీవితమును గడపుచు భగవంతునే సర్వదాతము "సర్వరక్షకునిగ" భావించుచూ నాత్మార్పణ బుద్ధికలిగి నెటుల భగవచింతనతో సమస్త ప్రాపంచికపు టొడుదుడుకులు నికట్టుల నుండి తప్పించుకొని ననగా నతీతులై భగవత్సాక్షాత్కారము నొంది జీవితలక్ష్యమునొడసి ధన్యులైరో విదితము కాగలదు. వీరినుండి గ్రహింపదగినదేమన భక్తి, జ్ఞాన వైరాగ్యములే, వాటికై లోనుండి తహతహ పుట్టవలెను. భగవత్కృపా కాంక్షలే కావలెను. గాని నిరంతర ప్రాపంచిక భోగములు కాంక్షింపరాదు. ఏలన భగవత్కరుణ నెరపైన నుండుచో వారడుగకుండనే సమస్తము సంకల్పలేదా స్మరణమాత్రమున

సంసిద్ధి బొందును. సదా "హే పరమాత్మా! నేను నీవాడను (దానను) నా సర్వము నీదియే, నీ యిచ్ఛయే సదా జరుపబడుగాక. నేను నీయొక్క ఉపకరణ మనెడి భావముతో సదావర్తిల్లుదునుగాక! ఆఖరు శ్వాసతో సహితము పరమోద్ధారకమగు నీ నామమును స్మరింతునుగాక! కరగ్రహణ మొనర్చి సదా చేయూత నిచ్చుచు, మార్గము చూపుచు నీ దెసకు గొంపోయి నీ జన్మముననే నీలో నైక్య మొనర్చు కొందువుగాక" యనెడి భావ పరంపరచే నావరింపబడవలెను.

తమోగుణములగు నిద్ర ఆలస్య (సోమరితనము) మోహము మున్నగునవి దరిచేరనీయక రజోగుణములగు కామక్రోధాదుల బంధకారకకర్మ ప్రవృత్తుల దాటి కేవలసత్వగుణమగు పరిశుద్ధత, మనో నిర్మలత, గురుపూజ, శాస్త్ర విశ్వాసము, దైవ చింతనము మున్నగునవి పెంపొందిపవలెను. తమో, రజోనందే కాదుసత్త్వగుణము సహితము మీరనిదే వాస్తవికత స్థిరప్రజ్ఞత్వముగాని జీవన్ముక్తిత్వముగాని కాదు. ఈ సందర్భమున ముఖ్యముగా గీతయందలి 27, 14, 17 అధ్యాయములను ప్రమత్తత తోడ మననము చేయుడు.

పాప (అధార్మికకృత్య) నివృత్తికై పుణ్య నిత్యధార్మిక కార్యముల పెంపొందింపుచు రావలెను. ఇట్టివాటిలో పంచ మహాయజ్ఞము లొకటి. వీటి దైనికయాచరణచే త్వరగా చిత్తశుద్ధి మొదవును. పంచమహాయజ్ఞము లేవియన దేవ, పితృన్న, భూత, బ్రహ్మయజ్ఞములు, సమిదాజ్యాదులచే హోమమొనర్చుట దేవయజ్ఞము తర్పణ శ్రాద్ధాదికము పితృ

యజ్ఞము, శక్తికొలది నతిథి సత్కారము మానవజీవికి భోజన మిడుటన్న (మనుష్య లేక అతిథి) యజ్ఞము, పశుపక్ష్యాదులకు బలినిచ్చుట (నాహారమిడుట) భూత యజ్ఞము, శాస్త్ర ఉపనిషదాదిపారాయణ బ్రహ్మయజ్ఞము. ఆదర్శ ధర్మనిరతు లగు సాధుసన్యాసపుంగవుల, మహాత్ములతోను వారి వ్రాతల తోడి స త్కాలక్షేపము, సత్సాంగత్యము నివి యన్నియు నాత్మోద్ధారమునకు సహాయకారులు. మహాత్ముల సాన్నిధ్యము వారి సేవయు నాధ్యాత్మికదృష్టితో మానసిక, శారీరక బ్రహ్మచర్య పరిపాలనము నెట్టివారినైన నవలీలగ మార్చి వేయగలదు. కాన సత్సాంగత్యము దైవికముగ లభించుచో విడువబోకుము.

ఇక నిష్కామ్యకర్మల విషయము. ఇతరుల శ్రేయ స్సుకై ప్రతిఫలాభిలాష లేక ధర్మబద్ధముగ భగవత్ప్రార్థనము నాత్మోద్ధారమునకై నేది యొనర్చినను నిష్కామ్యకర్మయే. నిష్కామ్యకర్మ లన్నియు పుణ్యకర్మలే. నిష్కామ్యకర్మలన్నియు తపో రూపకర్మలే. ఏలన వాటియందాత్మ బలిదాన మిమిడి యున్నది. ఆత్మబలిదానమిమిడిన సమస్తమును తపస్సు మాత్రమే. ఏలన మనోమాలిన్యముల దగ్ధపరచు శక్తి యట్టి కర్మలకుగలదు. ఆత్మబలిదానమన స్వప్రయోజనముల కాం క్షింపక, చావుబ్రతుకుల లెక్కింపక యుద్ధ రంగమందలి యోద్ధవలె తన సర్వస్వమునుపరహితమునకై సమర్పించుటయే.

నిష్కామ్యకర్త లెంత యెక్కువగ మనఃపూర్వకతతో శ్రద్ధా, భక్తి, విశ్వాసము, ప్రేమ (దైవిక) లతో నొనర్చిన, జపధ్యాన, పారాయణాది కార్యము లెంత యధికముగ

నొనర్చిన, గురుసేవ, గురుభక్తి, గురుదైక్యతాభావము (కేవలము వాచాగాక క్రియా రూపమున) నెంత తీవ్రరూపము దాల్చిన నంత త్వరగ నింద్రియ మనస్సంయమములు తటస్థ పడును. ఇంద్రియాది నేతయగు మనస్సెంత స్వాధీనమైన నంత ప్రపంచ విరక్తిలేక వైరాగ్యమొంది జ్ఞానశిఖరమును త్వరలో చేరి తద్ద్వారా మోక్షము నందగలడు. వైరాగ్యముతోడనే వాస్తవికాధ్యాత్మిక జీవనము వెలుగొందసాగును. ఇది నిక్కముగ నెవరిలోనైన నంకురించి యుండుచో దివ్యశోధ దానంతటదే ముముక్షును వరించి విరాజమాన మొనర్పగలదు. జ్ఞాన శిఖరమునుచేరు తదుపరినాత్మజ్యోతి దర్శనము సుగమమే.

ఇదియే సర్వప్రపంచ పథికులు నెఱుగదగు సూటి మార్గము. ఇదియే త్రొక్కదగు వాస్తవిక, అల్పదూర, రహదారి. ఇదియే సర్వ శ్రేయోదాయకమగు తిన్నని బాట.

సర్వులు నేటినుండియే యాచరించి ప్రయోజన మొందుదురుగాక !

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః॥

"శివానంద పాదసేవక్"

స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ప్రతిజ్ఞ గీత



అనువాదకులు:- శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

భగవద్గీత మానవకోటికి సౌఖ్య, శాంతి, స్వేచ్ఛా పరిపూర్ణత ఐశ్వర్యమయ సందేశమును గొనితెచ్చెను. ప్రతియంతస్థులోను సాధకునికి సహాయ మొసగుచు సర్వభయముల నుండి రక్షణను ప్రసాదించునది గీతయను గ్రంథము మాత్రమే. గీతలో భగవానుడీ దిగువ శపథముల (Assurances) నిడెను.

నేహాభిక్రమనాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో న విద్యతే।
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్॥

దీనిలో యత్ననష్టము లేదు. ఎట్టి ప్రమాదము (విపరీత ఫలితోత్పత్తిగాని, దురతిక్రమణ గాని) లేదు. ఈ జ్ఞానలేశము సహితము (యీ యోగము యొక్క ఒకింత అభ్యాసము సహితము) మహద్భయమునుండి యెవనినేని కాపాడును. (II-40)

పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే।
నహి కల్యాణకృత్కశ్చిద్దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి॥

ఓ పార్థా! ఇహలోకమునగాని, పరలోకమునగాని వానికి వినాశము లేదు. నాయనా! వాస్తవికముగ మంచి నొనర్చువారెవరును నెన్నిటికిని దుఃఖము పొల్పడరు. (VI-40)

క్షిప్రంభవతి ధర్మాత్మా శశ్వచ్ఛాంతిం నిగచ్ఛతి ।
కౌంతేయ ప్రతి జానీహి నమేభక్తః ప్రణశ్యతి॥

శీఘ్రముగనే అతడు ధర్మాత్ముడై శాశ్వతశాంతి నొందును. ఓ కౌంతేయ! నాభక్తుడెన్నడును నాశనమును పొందడని నిశ్చయముగ నీవు తెలిసికొనుము. (IX-31)

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యేజనాఃపర్యుపాసతే।
తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్॥

ఇతరమును చింతించుటమాని నన్నుమాత్రమే ఉపాసించువారికి, నిత్య (దివ్య) సంగమొందువారికి నిదివరకు కలిగియుండనిదానిని (యోగమును) పొందుపఱచి, యిదివఱకే పొందియుండిన దానిని (క్షేమమును) పదిల పర్చుకును. (IX-22)

అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః।
సర్వం జ్ఞానప్లవే నైవ వృజినం సంతరిష్యసి॥

పాపులలో కెల్ల నీ వమిత పాపివైనప్పటికిని జ్ఞానమనెడు తెప్పచే సర్వపాపముల నిజముగ తప్పక తరింతువు. (IV-36)

మన్మనాభవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు।
మామే వైష్యసి సత్యం తేప్రతిజానేప్రియోఽసిమే॥

నీ మనస్సును నాపై స్థిరపరుపుము. నాయెడ భక్తుడవు కమ్ము, నాపట్ల నాత్మబలిదాన (నాత్మయజ్ఞ) మొన

ర్పుము. నాకు నమస్కరింపుము. నీవు తప్పక నావద్దకే వత్తువు. నిక్కముగ నేను నీకు వాగ్దాన మొనర్చుచున్నాను. ఏలనన నీవు నాకు ప్రియుడవు. (XVIII – 65).

తేషామహం సముద్ధర్తామృత్యు సంసార సాగరాత్ ।
భవామి నచిరాత్పార్థ మయ్యావేశిత చేతసామ్ ॥

ఓ పార్థా! ఎవరి మనసులైతే నాపై లగ్నమై యున్నవో, అట్టివారికి సత్యముగ నచిరకాలముననే మరణరూప సంసారసాగరమునుండి యుద్ధారకుడ నగుదును. (XII – 7)

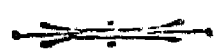
సర్వధర్మాన్పరిత్యజ్య మామేకం శరణంవ్రజ ।
అహంత్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామిమాశుచః ॥

సమస్తకర్మలు (అనగా కామ్యమున కర్మల) విడిచి నన్నుమాత్రము శరణొందుము. సర్వపాపములనుండి నిన్ను నే విముక్తుని చేయుదును. దుఃఖింపకుము. (XVIII – 66)

భగవంతుడగు శ్రీకృష్ణుని యీ నిశ్చయవాక్కుల (Assurances) పఠనానంతరము కూడ సాధకులు సాధనలో మునుంగుట కింకను సంశయించుట మిక్కిలి విషాదకర విషయము.

పరమాత్ముడు మిమ్ములనందఱ నాశీర్వదించుగాక!

శ్రీ బదరీనారాయణ యాత్ర



అనువాదకులు:- (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.)

[టిబెట్ సరిహద్దునకు కొలది దూరమునందున్న గార్వాల్ జిల్లాయందలి పరమపావన పుణ్యక్షేత్రములగు కేదార్‌నాధమును, బదరీ తీర్థమును యెరుంగని హైందవుడు లేడు. క్రైస్తవులకు పాలస్తీన్ ఎంత పావన ప్రదేశమో, హైందవులకు ఈ జిల్లాకూడా అంత పవిత్రమే.]

ఈ తీర్థ ప్రదేశము శ్రీ లక్ష్మీనారాయణుల విహార క్షేత్రము. కోట్లాది సాధు మహాత్ములచే ప్రోక్తబడి ప్రదేశము. యుగముల నుండియు అద్వితీయ ప్రతిష్ఠను పొందిన పరమ పవిత్రక్షేత్రము.

శ్రీ బదరీనాథ దేవాలయము దర్శనమునకై యాత్రికులకు సుమారు మే నెల మధ్య (13 వ తారీఖు మే) నుండి యారునెలలు తెఱువబడును. ఏప్రిల్ ఆఖరు భాగమునుండి జూన్ మధ్యవరకు ప్రయాణ మొనర్చుట కత్యుత్తమకాలము. తదుపరి వర్షములు ప్రారంభించి ప్రయాణములు కష్టమగును కాని యసాధ్యముగాదు. యాత్రికులలో నధిక భాగము "కేదారనాధము", "బదరీనాథము"లకు మాత్రమే జనుదురు. కేవలము కొలదిమందియే "గంగోత్రి", "యమునోత్రి" లకు కూడ వెళ్ళుదురు. నాలుగు ధామములకు కలిపి ప్రయాణము సుమారు రెండు నెలలు పట్టి "బదరీ, కేదార" ప్రయాణము నొక నెలలో సంపూర్తి చేయనగును. త్రోవ పొడుగున నాలుగు లేదా నైదుమైళ్ళ దూరములలో "చట్టీ"లనబడు

విడిది స్థలములు (Halting stations) కలవు. ఇట నాహారము తయారొనర్చుకొనుటకు (వంటపాత్రలతో సహా) వస్తు సామగ్రి పొందనగును. ఆహారపదార్థముల వెల మైదానములలో వాటికంటె సుమారు రెండింతలుగ నుండును. సగటు ఖర్చులు దినమొకటింటికి తలయొకటింటికి సుమారు రూ 5-0-0 లు పడును.

సామాను మోయుటకు కూలివాని పురమాయించుకో (నొప్పగించుకో) వచ్చును. నడువజాలనివారు "దండీ" (నలుగురు మనుష్యులచే గొంపోబడు పడకకుర్చీవంటి సాధనము)ని లేదా "కండి" (ఒకేమనుష్యునిచే గొంపోబడునది)ని పొందనగును. హృషీకేశమున వీటి నేర్పాటు చేసుకోవచ్చును.

(ఈశాన్య యినుపదారి) N. E. Rly పై నొక రైల్వేస్టేషనగు హృషీకేశము (Rishikesh) వరకు రైలుపై మీరు ప్రయాణము చేయవచ్చును. హృషీకేశమునుండి కాలినడకను (బదరీ నారాయణమునకు సుమారు 170 మైళ్లు దూరము) ప్రయాణము చేయవచ్చును. లేదా 132 మైళ్ళ దూరమును బస్సుపై (ఛార్జి సుమారు 15 రూపాయలు) ప్రయాణ మొనర్చి 38 మైళ్ళ దూరమును కాలినడకను చేయనగును. కేదారనాథము పోవుట కొక వందమైళ్ళదనముగ నడువవలయును.

ఈ దిగువ వస్తువులు సుఖదాయక ప్రయాణమునకు రూఢి యొనర్చును.

రెండుకంబళ్లు, ఒక తేలికపరుపుచుట్ట (Bedding) ఒక ఉన్ని చొక్కా, (Sweater), ఒక బ్యాటరీలైటు, వస్త్రసంచయము, ఒక గొడుగు. ఈ దిగువవి హృషీకేశములో కొనుకొనవచ్చును; ముతకగుడ్డ (Canavs) జోళ్లు, కొండకఱ్ఱ, ద్విగుణ సంచి (Doublebag), ఎండు పండ్లు మున్నగునవి. పూర్తి వివరములకు దయయుంచి నిట లభ్యమగు "బదరీ కైలాసయాత్ర" వెల రూ 1 పుస్తకమును చదువుడు.

శివానంద ప్రచురణసమితి,
శివానంద నగరము,
హృషీకేశము (ఉత్తరప్రదేశము)

ఎవరికి హిమాలయ వాసము ?

శాంతి

సాధారణముగ హైందవుడు తలపోయునదేమన స్వకీ స్థానమును, వాసమును విడిచి జనసంఘమునకు దూరమై ఋషులకు, తాపసుల కనాదినుండి యాలవాలమగు హిమవత్ప్రదేశమునకు జనిన మోక్షము సుగమమని తలపోయును. గృహవిచిత్యములు గాని, మనోవికలతలు గాని, తాత్కాలికపు ఇక్కట్టులుగాని తటస్థించిన జీవితముపై నొక విధమగు

నేనగింపు జనించి ప్రపంచమును కాలదన్న సంకల్పమొదవును. తత్ఫలితముగ పాత జీవితమునకు స్వస్తిచెప్పును. కాని అస్థాతయో ?

అందులకనే శ్రీ జగద్గురు శివానంద సరస్వతీ మహారాజులు హిమాలయవాసమునకు లేదా సన్న్యాసమునకు తీవ్రేచ్ఛగల సాధకులకు బోధించున దేమన : "నీవున్నచోటనే స్థిరముగ నథమము మూడు సంవత్సరము లుండి యింద్రియములను, మనస్సును, వివిధయోగ ప్రక్రియలద్వారా వశపర్చుకొమ్ము. యోగము (హఠము) తో పాటు కర్మ, భక్తి, జ్ఞానయోగములకూడ చేదోడువాదోడుగ నభ్యసింపుము. అవధూతగీత, భగవద్గీత, వివేకచూడామణి,ఉపనిషత్తులు బ్రహ్మసూత్రముల విమర్శనా, వ్యాఖ్యానయుతముగ పఠికింపుము. సాధ్యమైనంతవరకు ననుభవమునకు తెచ్చి యాచరింపుము. మానసిక సన్న్యాసమున ను త్తీర్ణుడవుకమ్ము. నిందా స్తుతి, శీతోష్ణ, కష్టసుఖాది ద్వంద్వ భావముల కతీతుడవుకమ్ము. మానసిక జపమును విడనాడక కనీస మొక పురశ్చరణ నైన దొర్లించి వైరాగ్యనిధివై వెలుంగుము."

హిమాలయ వాసమునకు ముఖ్యముగ వలయునది సాధనచతుష్టయ సంచయము–వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తి (శమ, దమ, ఉపరతి, తితీక్ష, శ్రద్ధ, సమాధానము). ముముక్షుత్వము. వీటిలో దేనిమట్టుకదియే ముఖ్యమయినను రెండవదియగు వైరాగ్యము లేనిచో హిమాలయవాసము గాని సన్న్యాసము గాని యపహాస్యము మాత్రమే. అటులయినచో

హిమవత్ప్రాంతములలో సాధనా కాంక్షులై పరివ్రజించు లేక స్థిరవాస ముండువారిలో నెంతవరకు నీ విశిష్ట లక్షణము కనబడుననిన నూటికిరువదిమందికి మించరు.

వైరాగ్యమునకు పైగా నుండదగిన వేరొక లక్షణమేమనిన "ఆత్మబలిదానము." (Self sacrifice) అలవడవలసిన నీ రెండు లక్షణముల తరతమ భావముల నెంచవలసిన, నటులుండజనకసమానత్వమే గోచరించును. అనగా వైరాగ్యమెంతయో నాత్మబలిదానమును నంతగ నరితూగవలెను. అప్పుడు మాత్రమే జీవితమిట శోభిల్లును. ధీరతగలవారికే నిజజీవితము లేనిచో గాదు. ఎట్టి కారణముచేనైన నే క్షణమునన్నైన మరణ మాసన్నమగుచో గంగానదిపై తేలియాడుటకు సంసిద్ధము కావలెను. ఏలనన విగతప్రాణులను నందులో ముఖ్యముగ సాధువుల, సన్న్యాసుల గంగామాత కర్పణము చేతురు.

కాషాయబట్టకు, కాషాయబట్ట ధరించువానికి నిట నుండు పూజనీయత వేఱొకచోట నుండదు. ఎన్ని దుర్గుణము లుండనిండు లౌకిక దృష్టిలో నాతడు మహాత్ముడే. హరిద్వారము లగాయతు యెట చూచినను పెక్కు ఆశ్రమములు కలవు. కొన్నిచోట్ల నాశ్రమ మన బరగుటకు వలయు కార్యక్రమములు చక్కగ జరుగక ధర్మసత్రములవలె నున్నను నవి యాశ్రమములే. సాధారణముగ వాటిలో నుచిత వసతినిచ్చుటను నెట్టి యభ్యంతర ముండదు. భిక్షులకై ప్రతిచోటతగు యేర్పాటులుండును. కౌసుంభ (కాషాయ) వస్త్రధారుల కతి సులభము, ఇతరుల కొకింత ప్రయాస యుండును.

ఇంక శీతోష్ణమా శీతకాలమున నత్యధిక చలి, వేసవి కాలమున నత్యధిక వేడిమి. వర్ష కాలమున కట్టు తెంపి కురియు నప్పటికి మోతాదు వర్షము లుండును. శివరాత్రి వెళ్ళినది లగాయతు తీర్థయాత్రలకు, పరివ్రాజమునకు ననువుగ నుండును. జూన్ మధ్యనుండి వర్షములు ప్రారంభమగును. వర్ష కాలములో వర్షములు యెడ తెరిపిలేక కురిసికురిసి వెంటనే తెరిపిచ్చి యెండలు కాయును. ఇటుల వర్ష కాల మంతయు నుండును. దసరా లోపుగనే నంతమగునప్పటికి డిసెంబరు – జనవరి ప్రాంతముల మధ్యలో చూచాయిగ వర్షములు కనబడును. ఏ దైనను వర్షాకాలమున యెక్కువ బాధ యుండదు. శీతకాలమున నారోగ్యము నెటులో కాపాడుకొనుచో నితర ఋతువులలో సక్రమముగ జరుగును. ఈ శీతకాలముననే ప్రతి యొక్కరును శరీరాభివృద్ధి (ఊబశరీరము) గల్గియుందురు. సంవత్సరము పొడుగునా వేసవికాల మెంతేని, యెండ లెంత తీవ్రముగ నున్నప్పటికి ఉదయము 10 గంటలనుంచి నితరమగు శీత, వర్ష కాలములకంటె మనోరంజకముగ నుండును. పవిత్రమైన పానీయము 365 రోజులును నతి శీతలమై, మధురమై, సదా కల్మషహారియై యుండును.

హరిద్వారము మాత్రము ప్రస్తుతములో ననుస్థాన రీత్యా ననుకూలపడదు. ఒక లక్షకు సుమారుగ పైబడు జన సంఖ్య యుండి యెప్పుడు యేదో నొక కొఱత స్వాస్థ్యోన్నతికి తగు వెనుకదన్ను లేకున్న కనబడుచునే యుండును. హరిద్వారమునకు సన్నిహిత పరిసర ప్రాంతములగు గురుకుల్ కాంగ్రీ, కంఖాల్, జ్వాలాపూర్ మున్నగునవి ననుకూలముగ నుండును.

హరిద్వారమునుండి పొలిమేరదాటినది లగాయతు ప్రకృతి దృశ్యము లత్యద్భుతము. వాస్తవిక పరమపావన తపఃప్రదేశములు హృషీకేశమునుండి బదరీనారాయణము వైపుగ నెన్నియో కనబడును. శీతాకాలములో నెగువకు జనుకొలదిని చలిబాధ యెక్కువగ నుండును.

దాక్షిణాత్యులు (అరవదేశమువారు మాత్రమే కాదు)- అందరు దక్షిణదేశీయులును ముఖ్యముగ తెలుగు, కన్నడము, అరవము, మళయాళము మాట్లాడువారి ప్రాంతములలోనే మారుమూలలకు పోయినను కనబడక మానరు. హిందూదేశము లోని యితర ప్రదేశములవారికంటె దక్షిణదేశమువారే హరిద్వారము మొదలు కైలాసమానససరోవరము వరకు సాధ్యాత్మిక దృష్ట్యా నధికముగ కానవచ్చెదరు. హిందీ భాష వచ్చియుండిన నెంతయు ననుకూలముగ నుండును. ముక్తింభాగ్యమే జీవిత లక్ష్యముగ గలవారైనప్పటికి భాండారములను (పిండములను) లోబడుదురు. ఈ యుదయ సాధారణముగ సన్న్యాసాశ్రమము వారికే (జేబుసంచి వస్త్రభాగములను) యెక్కువ.

(1) పట్టుదల (2) చాపల్యబుద్ధుల తగ్గింపులతో (3) నొకేయొక స్థానాన స్థిరనివాసము. ఒకేచోట గురుని సన్నిధానమున సేవాస్ఫూర్తిగ నొకేయొక మాదిరి ప్రసంబద్ధసాధన సాధ్యాసక్తితో నేను సాగించుచుండగ తొందరము నిండుండ వద్దుగా. ఇటువంటి దేశసంచారములకంటె సుస్థిరనివాసమునకు, ప్రాపంచిక జీవితమునకు కొంచెముగ మొలుకువ యొసగు వాస్తవిక మోక్షసాధన కనవసరము. పై మూటిలో పట్టుదలకు పట్టుదల ముఖ్యము. వేరువేరు రెండు సంవత్సరములన్నర

(2½ సంవత్సరములు) ప్రత్యక్షానుభవములో హిందూదేశమం దన్ని ప్రాంతీయులవారు శివానందాశ్రమములో నత్యా నాయాసముగ ప్రవేశముగల్గి హిమాలయములలో నితర చోట్ల లభ్యముకాని సమస్త సదుపాయములు బొందినప్పటికి యే రెండుమూడు నెలలో తప్పితే 6 నెలలో యుండి శీతోష్ణ స్థితి సరిపడకనో, మనుకాగా దికారణములనో, సంచితవాసన నొందవదలచియో నధికారవర్గముతో చెప్పిగాని, చెప్పకగాని వెడలిపోవుదురు. దీనినిబట్టి యెట్టి పరిపక్వస్థితి, మనోదృఢ త్వము నీ ప్రాంతములలో నుండుటకు వలయునో తెలుసుకొన నగును. అందుచేతనే శివానందగురుదేవుల సలహా; ఉన్న చోటనే యుండి సాధనచేసుకొమ్మని తగు నున్నతి పొందిన పిదప రమ్మనుటకు మూలము.

హిమాలయవాసమన మోక్షమునకు లేదా సన్యా సమునకు హిమాలయాశ్రయమును నుద్దేశ్యముతో కాక నాత్మాభ్యుదయమునకై సాధనాతపోవనమును నుద్దేశ్యముతో నిందు గమనింపనగును. అంతరంగిక మనోపరివర్తనను కల్గి యష్టమూలల ప్రపంచమును గనులార గాంచుచు చెవులార వినుచు నితర యింద్రియములతోడ గమనింపవలసినవి గమ నించుచో హిమాలయములలో పొంద వాంఛించు మనశ్శాంతి యెట్టి జనమధ్యమునకైన పొందనగును. ప్రకృతిద్వారానే పరమపురుషుని నొందవలసి యున్నది. అవి వాస్తవికముగ వేరు గావు. పూర్వాభ్యాసములేక తొందరపడి పరుగిడుచో వెను కకు పశముతప్పి జారవలసివచ్చును.

బృందావనములో గాని, బదరీనారాయణములో గాని, కాశీలో గాని, కాంచీపురమున గాని, గోకర్ణములో గాని, గయలోగాని మానవుడు తగు అభ్యాససంపత్తి లేక పొందున దేమియు లేదు. గురుకృప లేనిచే నభ్యాససంపత్తి యొన గూడదు. గురుకృప భగవదాకాంక్షపై నుండును. కాన పరమపూజ్య సచ్చిదానందస్వరూపులారా! హృదయమునకు నచ్చిననే యాధ్యాత్మిక ధీమనియైన గురునిగ నెన్నుకొని శరణుజొచ్చుడు. ఆయన నానతిని సాధనాక్రమము నడుపుడు. మీ యాధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు నికరమును, దృఢమును నగును. హిమాలయములకు, భద్రాచలప్రాంత పాపికొండలకు జన నవసరముండదు. పురుషార్థమున లోటుచేయకున్న భగవదిచ్ఛ ననుసరించి జనమధ్యముననో, జనబాహ్యముననో సాఫల్యము సమకూడును. ప్రపంచములో నున్నంతకాలము జయదేవుడు, పోతన, ఏకనాథుడు, తుకారాముడు, జ్ఞానేశ్వర్, మీరా బాయి, సక్కుబాయి మున్నగు మహాపురుషుల జీవనముల దృక్పథములో నుంచుకొని నిర్లిప్త జీవనము గడుపుడు. ప్రపంచమునకు ద్వాసము చెప్పదలచుచో తగు సాధన సామగ్రిని ప్రోగుచేసుకొని వెనుదిరగని ముఖముతో బయలుదేరుడు. జయపరంపర మిమ్ముల నెదుర్కొనును. ఇది తథ్యము. రాజ హంసవలె ప్రాపంచికపు సత్ 'పదార్థమును' "అసత్" పదార్థమునుండి విడదీసి సత్యమును చూచుకొనుడు. జీవితము లిప్పుడే ధన్యమగును.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

రామాయణము సాధకులకు మార్గదర్శి

(ముముక్షువు - ఏలూరు)

ప్రత్యక్షానుభవములోనికి తెచ్చుకొనుటకు వలనుపడు సర్వోత్కృష్టమైనది హిందూమతము. హైందవవ్యవస్థను ఏవైపునుండి చూచినను ఆత్మజ్ఞానమే ఆదర్శముగ ప్రస్ఫుటమగుచుండును. సంపూర్ణతకు, అతిలోకప్రాప్తికి అవిచ్ఛిన్నములైన అన్వేషణ ప్రేరణలే హిందూమతముయొక్క సారమని ఎప్పటికిని తేటతెల్లముగనే యున్నది. పవిత్ర భారతదేశమునకుగాని, అందలి ప్రజలకుగాని, తత్సంస్కృతీ నాగరకతలకుగాని సంబంధించిన ఏ విషయమును పరిశీలింప బోవుచున్నను పై ముఖ్యాంశమును మాత్రము స్పృహలో నుంచుకొనియే చేయవలయును. సనాతన ధర్మమునుగాని, దాని వేదాంతమును గాని, శాస్త్రమునుగాని, సాంఘిక వ్యవస్థనుగాని, సంప్రదాయములను గాని, ఆచారములను గాని, అనుష్ఠానములనుగాని, సరిగ అర్థముచేసికొనగలుగుటయును, వాట్ల విలువను పూర్తిగ గ్రహింపగలుగుటయును అప్పుడు మాత్రమే సాధ్యము కాగలదు. ఉత్తమోత్తమ ఆదర్శమైన ఆత్మజ్ఞానమును, పరిపూర్ణ దైవీసంపత్తిని పొందింపజేయుటకే ఇవన్నియు యేర్పడియున్నవి. పరమగతియైన శాశ్వతముక్తిని, అనంత అపారఆనందమును, అమృతత్వమును పొందుటయే హైందవ జీవిత పరమోద్దేశ్యము.

రామాయణముయొక్క యథార్థ తత్త్వమును తెలిసికొనవలయునను తీవ్రకాంక్ష నీకు నిజముగనున్నచో పైజ్యోతిర్మార్గమునుండియే దానిని సమీపించవలసియున్నది. శ్రుతి స్మృతి పురాణేతిహాసాది సర్వశాస్త్రముల పరమాశయమును గూడ, పారమార్థిక లక్ష్యమును, దానిని పొందింపజేయు మార్గములను విశదపరచి, బహిర్గతము చేయుటయే. మానవుని రాజకీయ, సాంఘిక, సాంసారిక జీవితములపై గూడ వెలుగులు ప్రసారించుటకే అవి నిర్దేశింపబడినవి. కాని, అన్నిటికంటెను భగవదనుభూతియనెడి యథార్థ శాశ్వతాదర్శనమునకే ఎక్కువ ప్రాధాన్య మిచ్చుచున్నవి. రామాయణములోని విజ్ఞానము ఆంతరంగిక జీవితమునకు అన్నివైపులనుండియు వెలుగుబాటల వేయుచున్నది. ఆ విజ్ఞానము యోగసాధనలకు అమూల్యమైనది. యోగమునకును, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకును నీతి, పావిత్ర్యము, సౌశీల్యము, సదాచారములే పునాదులగుటచేత, రామాయణము ధర్మశాస్త్రము, యోగదర్శనముగూడ.

అనర్ఘములయిన మహోపదేశములు రామాయణమున అసంఖ్యాకములు. కేవల నిగూఢ ఆధ్యాత్మిక భావములు అధ్యాత్మ రామాయణమునందింకను ఎక్కువ ప్రాముఖ్యముగ నున్నను, వాల్మీకి రామాయణమునగూడ గంభీరములైన పారమార్థిక సత్యములు యెడనెడ వెల్లడిచేయబడియే యున్నవి. ఓ సాధకుడా! వానిని అన్వేషించుము. నీ స్వభావములను దివ్యములైనవిగ చేసికొనుము. వాట్లను జీర్ణింప చేసికొని, నీలో విలీనము చేసికొనుము. దివ్యుడవుకమ్ము! ఆ గుప్తధర్మములు నీ జీవితమునే మార్చివైచును. అవి నిన్ను నిజీవిత పరమ గమ్యమునకు చేర్చి ధన్యునిచేయును.

దండకారణ్యము యొక్క ప్రశాంతములైన మారు-
మూలలనుండి, అదిగో! రెండు ఉజ్జ్వల కాంతికిరణములు నీమార్గమును జ్యోతిర్మయము గావించుచున్నవి, చూడుము. చాలమందికి సరిగ గోచరముగాని గర్భితవిద్యుల్లతలు అవి. అమాయిక భక్తురాలు శబరి, మహోదారుడు, స్వార్థత్యాగి, మహావీరుడునైన జటాయువు, వీరిద్దరే ఆరెండు తేజఃపుంజములును. సాధకులు ఎట్టి పరిస్థితులయందైనను తమ ధర్మమును వదలకుండ నుండుటకును, కర్తవ్య పాలనమందు దృఢసంకల్పులై యుండుటకును జటాయువుయొక్క ఉదాహరణము యెన్నటికిని శాశ్వతాదర్శకమే కాగలదు. జటాయువు యొక్క చర్యయందలి ఔదార్యమును, మహత్వమును గమనింపుడు! దుర్మార్గుడైన రావణుడు నిస్సహాయురాలైన సీతను బలాత్కారముగ దొంగిలించుకొనుపోవు అధర్మకృత్యమును చూచినాడు జటాయువు. అది ధర్మవిరుద్ధమైన అకృత్యమని గ్రహించి, తప్పక ప్రతిఘటించి తీరవలయునని సంకల్పించుకొనినాడు. ఆపదలోనున్న అసహాయులకు అండగా వెడలుట సుస్పష్టముగ గోచరించు పరమకర్తవ్యమని కూడ రూఢిగ గుర్తించినాడు. తన ధర్మమును నిర్వర్తించుకొనుటకై సీతకు సహాయుడుగ ఉరికినాడు. ఆహా! ఏమి ఆ జటాయువుయొక్క ఔదార్య, ఔన్నత్య, వీరత్వములు! మహోగ్రభయంకర మహాబల పరాక్రమ సంపన్నుడైన రావణునకు తానేమాత్రమును జోడుకాడని ఆతనికి పూర్తిగ తెలియును. రావణునెదుర్కొనుట యనగ మృత్యువునెదుర్కొనుటయే యనికూడ పూర్తిగ తెలియును. సీతను రక్షించుటకు తాను వెడలుట యన తన చితిని తానే చేజేతుల

వేసుకొనుటయనియు నాతనికి తెలియనిదికాదు. ఇవి యన్నియు అతని మనస్సులో లేకపోలేదు, అయినను, ధర్మ నిర్వహణము కొరకును, కర్తవ్యపాలనము కొరకును తన సర్వనాశనమునకుగూడ అంగీకరించినాడు; సంసిద్ధుడైనాడు. కృతనిశ్చయుడై, నిర్భీతితో మృత్యువు నెదుర్కొనినాడు. ఐచ్ఛికముగ, ధైర్యముతో తన ప్రాణముల నొడ్డినాడు.

ఓ సాధకుడా! మానవుడవైగూడ కర్తవ్య నిర్వహణమునందు నీవు అంతపట్టుదల. దీక్ష కలిగియుంటివా? భగవదనుభవమనెడి జీవిత పరమావధిని పొందుటకుగాను నీ సర్వస్వమును వదలుకొనుటకు సంసిద్ధముగ నుంటివా? 'నయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః' (ఆత్మ దుర్బలులకు లభ్యముగునదికాదు) అను సూక్తిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. నీ సంకల్పమును దృఢతరము చేసికొనుము. ఆమరణాంతము వీరత్వమును నిలుపుకొనుము. క్షణభంగురమైన ఈ శరీరము కాదు నీవు. అమృతస్వరూపమైన ఆత్మవు. యథార్థమైన ధీరుడవు కావలయును. జటాయువుయొక్క సాహసము సాధకులకు ఆదర్శప్రాయము. నీలోనున్న అసురాంశతో పోరాడుటలో ఆధ్యాత్మిక వీరుడవు కావలయును. అప్పుడుమాత్రమే నీవు అమృతసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తుడవు కాగలవు, శ్రీరామచంద్రుని చేతురార మోక్షసామ్రాజ్యలక్ష్మి కట్టిపెట్టబడు మహాద్భాగ్యము జటాయువుయొక్క సాహసఫలమే. సాధకులారా! ధైర్యమవలంబింపుడు. అవిరళపరిశ్రమమ్ము అవిరతముగ సల్పుడు. జీవితగమ్యమును చేరుడు.

ఔదార్యసంపన్న శబరిగూడ యిట్టి మహాోన్నతోప దేశమునే యిచ్చుచున్నది. ఆమెయొక్క అవిరతమైన తీవ్ర సాధన, అపారమైన ఓర్పు, అద్వితీయమైన మహావిశ్వాసము, అచ్ఛిన్నరహితమైన భక్తి, యథార్థమైన సాధకులకు శాశ్వత ప్రోత్సాహకరములు. సర్వార్పితమైన ఆమెజీవిత మత్యద్భుతమై నట్టిది. ఆమె బాలికగనున్నప్పుడు, వివాహామహోత్సవ సందర్భములలో జరుగు నోరులేని జంతువధను నివారించుటకై, పెండ్లి పీటలమీాదనుండి తప్పించుకొని పారిపోయినది. మహా రణ్యములో తలదాచుకొనుచు, ఆ పిన్నవయస్సుననే ఆమె మహాత్ముల పాదపద్మముల సన్నిధిని ఆశ్రయము పొందినది. అమిత వినయవిధేయతలతో, సంకల్పశుద్ధిగ ఆమె మహర్షులకు, మహామునులకు సేవచేసినది. వారి ఆశీస్సులను పొంద గలిగినది. ఆమె హృదయకుహరమున భగవత్భక్తి అంకురించి నది. శ్రీరామచంద్రుని అవతరణకొరకై ఎంతయో ఆతురతతో ఎదురుచూడ మొదలిడినది. భగవానుడు స్వయముగ ఆ అరణ్యమున సంచరించునని మహర్షులు చెప్పిన మాటలయందామెకు మహావిశ్వాసము. శ్రీరాముని ఆహ్వానించి సత్కరించుటకై రోజురోజును సిద్ధముగ నుండెడిది. అరుణోదయమునకు పూర్వమే నిద్రమేల్కొంచును. సూర్య చంద్రాదులు తారాడు తన పర్ణ కుటీరమునకు చేర్చు అటవీమధ్యస్థమైన కాలిబాటను పరిశుభ్రముగ నూడ్చును. తరువాత సెలయేటిలో స్నానమాడి, రామచంద్రమూర్తి వచ్చినప్పుడాయన కర్పించుటకై కందమూల ఫలాదుల సేకరణకై గుమ్మరును. రాముడేనాడు అకస్మాత్తుగ వచ్చునో! ఎప్పుడు వచ్చునో ఎవరికెరుక! ఆయన వచ్చినప్పుడీమె ప్రమత్తయై

యుండరాదు. అందుచేత, యిదియే ఆమె నిత్యకార్యక్రమ మైనది. ప్రతిరోజు, ప్రతినిమేషముకూడ రామసత్కారమున కామె సంసిద్ధముగ నుండెడిది. సేకరించిన ఫలములను నిర్మల జలములతో పరిశుభ్రముగ కడుగును. నిర్మలిన పత్రములలో భద్రపరచును. వాటి నటనుంచి స్వామిరాకకై నిరీక్షించు చుండును. ఉదయాస్తమయములు-అహోరాత్రములు వేచి ఉండెడిది. ఆమె హృదయము రామునిపైననే కేంద్రీకృత మైనది. ఆమె సంకల్పములన్నియు ఆ రామునియందే విలీన ములు. ఆమె దేహామే రామమయము. ఆవిధముగ ఆమె జీవించును. ఆమె జీవించుటయే రామునికొరకు.

రోజులు గడచుచున్నవి, వారములు నెలలు దొర్లు చున్నవి. సంవత్సరములకు సంవత్సరములే వెనుకబడుచున్నవి. రాముడు రాడు. అయినను ఆయనకొరకు శబరి నిరీక్షించు చునే యున్నది, ఆమె విశ్వాస మేమాత్రమును చలించలేదు. ఆమెభక్తి పరిపూర్ణము ఆమెప్రేమ మహోన్నతము, అనన్య సామాన్యము, అద్వితీయము. బాలిక జవ్వనియైనది. యువతి మధ్యవయస్కయైనది. వత్సరములు తరలినవి. ఇపుడు శబరి వృద్ధు. బోసినోరు. తల ముగ్గుబుట్ట, కాని ముడుతలుపడిన ఆమె ముఖముపై పవిత్ర ప్రేమకాంతులు వెలుగొందుచునే యున్నవి. పరమశాంతము, అగాధప్రేమ తన్మయతయొక్క మాధుర్యము వయసెరుగని ఆమె నిర్మల శీతల నేత్రములలో ప్రస్ఫుటముగ నుట్టిపడుచున్నవి.

శ్రీరామచంద్రమూర్తి వేంచేయుటకై మార్గమును ఊడ్చి శుభ్రపరచుచుండుటయే ఆమెకు నిత్యము ప్రధాన

కార్యక్రిమయినది. ఎప్పుడును వంగి అదియేపనిగ ఊడ్చుచుండుటచేత, ఆమె నడుము పూర్తిగ వంగిపోయినది. నడచునప్పుడు కూడ తల మోకాళ్ళను కొట్టుకొనుచుండును. అంతగా వంగిపోయిన నడుముతోగూడ ఒకరోజుకంటె యింకొక రోజు, ఎక్కువప్రదేశము ఊడ్చును. నిన్న నాల్గు గజములు ఊడ్చిన, నేడు ఆరుగజములు. నేడు ఆరైన రేపు ఎనిమిది గజములు ఊడ్చును. ఈవిధముగ, తన గుమ్మమునుండి ఒక మైలు దూరమువరకును చిన్నచిన్న ఎండుటాకులుగాని, పండుటాకులుగాని అయినను లేకుండ పరిశుభ్రముగ అద్దమువలె నున్నది. అమానుషమైన నిష్ఠతో, పరమప్రేమ భక్తితో అడవిలోని కాలిబాటనుపరిశుభ్రపరచుటలో, శాశ్వతపరిపూర్ణానంద స్వరూపుడైన ఆ పరబ్రహ్మము తన హృదయ దివ్యధామమునకు దయచేయుటకై తనలో బాటను – తనలో బాటను – పవిత్రవంత మొనర్చుకొని, చక్కని రాజబాటను యేర్పరచుకొనినది. ఆమె భౌతికదేహము అరణ్యమున గ్రిమ్మరుచున్నప్పుడుకూడ ఆత్మ శ్రీరాముని కరుణాసాగరములో మగ్నమయియే యుండెడిది. పైకి, శారీరకముగా సంసారాటవిని సంచరించుచున్నను, యథార్థమునకు మానసికముగ పరాభక్తి సామ్రాజ్యములో మహోన్నతశిఖరముల కెగసి ఆనంద గగన విహారము చేయుచున్న ఉత్తమసాధకురాలు శబరి. కేవల రామచంద్రపాదారవిందైక స్మృతియేగాని, ఏ యితర స్మృతియు లేదామెకు. ఓ సాధకుడా! ఆమె భక్తియొక్క ఔన్నత్యమును, ఏకాగ్రనిష్ఠయొక్క ఔత్కృష్ట్యమును గమనింపుడు! ఈ పరమపవిత్ర దివ్యజీవితముయొక్క ఫలమును గూడ నొకపరి కొంచెము యోచింపుడు! ఆ పూర్ణం బ్రహ్మ

యొక్క పరమోత్కృష్ట అతిశయ కృపాకటాక్షమునకు పాత్రు
రాలగుటలోనే ఆమె జీవితమంతయు, ఫలించినది. భక్తాగ్ర
గణ్యయైన యీ వృద్ధభక్త నారీమణిని వెతకికొనుచు తనకు
తానై ఆ రామప్రభువే వచ్చినాడు. అరణ్యమున ఇంక
ఏ మునులనుగాని, ఋషులనుగాని ఎవరిని చూడకపూర్వము,
ప్రప్రథమముగ శబరినే వెతకుకొనినాడు. కనుగొనినాడు. తన
దర్శనభాగ్యము నామెకు ప్రసాదించునాడు. తన దివ్యతేజస్సు
లతో ఆమె కుటీరమును వెలుగొందింప జేయుచు, అట నేల
పైననే కూర్చొనినాడు. నిరపరాగ, నిష్కపట, అమాయిక
ఆశబరి - ఆ వెర్రిబాగుల తల్లి - తన రామునకు మధురఫలము
లను మాత్రమే యొసంగవలయుననెడి ఏకైక సంకల్పముతో-
ముందు తాను ఒక్కొక్కఫలమునే రుచిచూచినది - పుల్లవివి,
ఒగరువి విసరిపారవైచినది. తీయనివంక్లను దాచినది. ఆ శబరి
ప్రసాదమే మహాప్రసాదమైనది రామునకు. ఎంతయో ఆప్యా
యముగ లొట్టలువైచుకొనుచు ఆరగించినాడు. తన అగాధ
ప్రేమభక్తితో తన ప్రభువును ఆనందపరవశుని చేసినది
ఆ ధన్య. ఓ ప్రియసాధకులారా! ఆధ్యాత్మిక వికాశమునకు
గొనిపోవు మీలోని అంతర్మార్గమునకు రామాయణము
నందలి యీ నిగూఢ కాంతికిరణము వెలుగు చూపుగాక!

సాటిలేని ఆ శబరియొక్క పరాభక్తియే మీ కెన్నటి
కిని ఆదర్శప్రాయమై వెలుగొందుగాక! ప్రభు అన్వేషణ
కొరకే మీ జీవితములను గూడ - శబరివలెనే - అంకితము
చేయుడు. పరమాత్మ భావనయందే సంపూర్ణముగ లీనము
కండు. మీ జీవిత సర్వస్వమును ఆయనకొరకే కావలయును.

మీరు జీవించుటయే ఆయనకొరకు కావలయును. వేరు సంకల్పముగాని, ఇతర గమ్యముగాని కలలోనైన తోచరాదు. ఆ ప్రేమయే మీ రోమ రోమములు నిండి నిబిడీకృతము కావలయును. ఆయననుగురించియే భావించుచు ఆయనకొరకే పనులు చేయుడు. మీ జీవిక, మీ కదలిక, మీ అస్తిత్వము అన్నియు ఆయనయందే, ఆయనకొరకే కావలయును. అప్పుడు మోక్షసామ్రాజ్యమునకు పట్టాభిషిక్తులు కాగలరు. సాక్షాత్పరమాత్మ దర్శనము పొందగలరు. శ్రేష్ఠతమ పరమానందమును శాశ్వతముగ అనుభవింపగలరు.

భగవన్నామము సర్వోత్కృష్టమైనది; సర్వ శ్రేష్ఠమైనది. దానిలో అంతర్నిహితమై యున్న మహత్తర దివ్యశక్తులనంతములు. రామనామము సర్వశక్తివంతమైనది. దానిప్రభావమున అసాధ్యములు సాధ్యములగును; అసంభవములు సంభవములగును. దాని ఛాయామాత్ర సామీప్యముచేతనే ప్రకృతి సూత్రములుగూడ ప్రక్కలకు వైదొలగును. ఆటంకములన్నియు తొలగిపోవును. సర్వవిఘ్నములపై విజయము చేకూరును. సంసార సాగరమునుండి సులభముగ గట్టెక్కింప గలిగినది రామనామమే. ఈ పరమ రహస్యమునే రామాయణము తెల్లము చేయుచున్నది. దివ్యతేజోరాశియైన రామాయణమునుండి యీకిరణత్రయమే చాలును, పరమ పదవిని ప్రసాదించుటకు. ఓ ధన్యసాధకులారా! జటాయువు యొక్క ధైర్యసాహసములును, వీరత్వమును, అచలమైన దృఢసంకల్పమును కలిగియుండి, జీవిత పరమాశయమును పొందుటకు యత్నములో ప్రాణములనైన నొడ్డుటకు సంసిద్ధ

ముగ నుండుడు. శబరియొక్క ఉత్తమ, ఉన్నతభక్తిని సంపాదించుకొనుడు. రామనామమునే బలముగ, అండగ, దండగ చేసికొనుడు. ఈ జన్మముననే భగవత్సాక్షాత్కారమును నిస్సంశయముగ బడయగలరు, జీవన్ముక్తులై దేదీప్యమానముగ వెలుగొందుదురుగాక! రామాయణ తేజోరాశి మీ జీవితములనే తేజోమయము చేయుగాక!

ఓం శ్రీరామ జయరామ జయజయరామ.

సీతా - రామ సంవాదము

అనువాదకులు : (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతీ)

వివాహానంతరము 12 సంవత్సరము లుత్తమగృహస్థ జీవనమును సీతారాములు గడపిరి. చైత్రమాస మేతెంచినది. దశరథుడు రాముని పట్టాభిషిక్తునిచేయ వెల్లడించెను. కాని, విధివశమున - కైకేయి కిచ్చిన రెండువరముల ప్రకారము, రాముని 14 సంవత్సరముల పర్యంతము అడవులకు పంపుట, రామునికిబదులు భరతునికి పట్టముగట్టుట యేర్పాటు చేయవలసివచ్చినది. అందుపై రాముడు మాతృదేవియగు కౌసల్యవద్ద సెలవుగైకొని, భార్యయగు జానకివద్దకు వచ్చెను. కాని, పట్టాభిషేకమునకు బదులు వనవాసము ప్రాప్తమైన సంగతి పాపమామె కేమియు తెలియదు. రాము డవమానభరితుడై తలవ్రదించుకొని విచారముతో నుండుటగాంచి భర్తనుద్దేశించి-

సీత:-'ఏమిా! మిాలోని యీమార్పునకు కారణము? ఈరోజున పుష్యమిానక్షత్రము చంద్రునితో కూడియున్నదే? బృహస్పతి (గురు) గ్రహము యీ యోగముపై నధిష్ఠానమైనందున, పట్టాభిషేకమునకు దైవజ్ఞులగు బ్రాహ్మణులచే సుముహూర్తముగ నిర్ణయింపబడినదికదా! ఏలకో విచారము నూరు కమానులుగలిగిన శ్వేతఛత్రపు ఛాయక్రింద మిా శిరస్సేల యుంచబడలేదు? హంసవలె, చంద్రునివలె తెల్లగనుండు విసన కర్రలతోడ సేవకులేల విసరరు? కవులు, వంధిమాగధులు మిమ్ములను ఏలస్తుతింపరు? వేదపారంగతులగు

బ్రాహ్మణులు దధి, మధువులను ఏలమీాశిరస్సుపై జల్లరు ? ఉత్తమదుస్తులతో పట్టణప్రజలు, గ్రామీణులు, దర్బారు ముఖ్యులు ఏల మిమ్ముల ననుసరింపరు ? శీఘ్రగతిగల చతురశ్వములు ఉత్తమమగు రథమునకేల పూన్చబడలేదు ? పర్వతమునుబోలు గజము మీా ముందేల సాగుటలేదు ? మీా ముందు బంగారు ఆసనమును సేవకులేల గొనివచ్చుట లేదు ? రాజ్యాభిషేకమునకు సమస్త మాయత్తమైనపుడు మీా ముఖమేల వాడి చిరువగవు కాన్పించుటలేదు ?'

రాముడు:- 'జానకీ ! అడవికిజనుటకు తండ్రిగారాజ్ఞ యిచ్చినారు. కారణమేమన, ఆయన రాణియగు కైకకు రెండువరములను పూర్వము వాగ్దానమిచ్చిరి. పట్టాభిషేకమున కుద్యుక్తమయిన సమయమున మాతయగు కైకేయి, నన్ను 14 వత్సరములు వనవాసమునకు పంపుటకును, నాపె పుత్రుడును, నాయనుజుడునగు భరతుని పట్టాభిషిక్తుని జేయుటకును వరముల నడిగెను ఇక్ష్వాకులు ఆడినమాటతప్పని సత్యసంధులు కాన, నే నిదే యడవికి జనుచున్నాను. కాన, నినొ్నకపరి చూచుటకు వచ్చితిని. భరతుని సమక్షమున నన్ను పొగడవద్దు. ఏలన, ధనికులును, హోదా కలవారును ఇతరులనుగూర్చిన పొగడ్తలను సహింపజాలరు, ఇప్పుడు రాజు భరతుడు. ఆతనిని, ధర్మప్రకారము సంతసింప జేయుట నీవిధి. ఇదే నేను పోవుచున్నాను. నీవు బెంగపెట్టుకొనవద్దు. వ్రతములు, ఉపవాసములు సల్పుచు రోజులు పుచ్చుము. ప్రతిదినము బ్రహ్మముహూర్తమున పెందలకడనే లేచి, దేవతల సరిగ నారాధింపుము. నాతండ్రి పాదములకు నమస్క-

రింపుము. నాతల్లి కౌసల్య దుఃఖితురాలుగ నున్నది. ఆపె అంత్యస్థితిలో ప్రేమమీర సేవచేయుము. నాతల్లులందరును నన్ను ప్రేమించి, పోషించెడివారు. వారందరికిని ప్రతిదిన మును సాష్టాంగపడుము. భరతశత్రుఘ్నులను నీ కొడుకులవలె చూచుకొనవలెను. భరతుడిప్పుడు కుటుంబాధి పతియు, రాజ్యాధిపతియునై యున్నాడు. ఏరీతినిగూడ వానిని నొప్పింప కుము. భరతుని యిచ్ఛలను, ఆదేశములను పాటించుచు యిటనుండుము. నేకోరునదేమన, నీ వీ యుపదేశముల నుల్లం ఘింప కుండుటయే.'

సీత:- నాథా! మీమాటలు నాకు నవ్వు పుట్టించుచు వినుటకు సహితము నుచితముకావని తోచుచున్నవి. తండ్రి, తల్లి, కొడుకు, సోదరుడు, కోడలు వారివారి కృత్యముల ఫలము నే యనుభవింతురు. కాని, భార్యమాత్రమే తనభర్త యొక్క విధిని పంచుకొనును. మీరెప్పుడైతే దండకారణ్య మునకై యాజ్ఞాపింప బడితిరో, అప్పుడే నేనుకూడ నాజ్ఞాపింప బడినట్లే. ఇతర బాంధవ్యముమాట యటుంచి-స్త్రీ తన్ను తాను కాపాడుకొనలేదుగదా! ఇహపరములయం దామెకు భర్తయేఅండ, దండ; ఉనికిపట్టు; పట్టుకొమ్మ. సమస్త స్వర్గ తుల్య హర్మ్యోదాలనుండి తొలగింప బడినప్పటికిని, భర్తయొక్క పాదసన్నిధిమాత్రమే ఆశ్రయము గొనవలెను. కలిమిలేముల రెంటిలోను భర్తను వెంటనంటుమని నాతల్లి దండ్రు లుపదే శించిరి. మీ రడవికి జనదలచిన, మీముందు నేజని ముండ్లత్రోవ బాగుచేసి మీకు మార్గమొనర్తును. మీ మాట వినుటలేదని యాగ్రహింపకుడు. పథికులు

దాహము తీర్చుకొని, మిగిలిన నీటిని వెంటగొని నటుల నన్నును మీతోడ గొనిపొండు. మీరు నన్నిట విడిచి వెళ్ళిపోవుటకు నేనెట్టి యపరాధము నొనర్పలేను. మీ సాంగత్యముతప్ప, ప్రాపంచిక సంపత్తిని నేను లక్ష్యపెట్టను. పులులు, దుప్పులు మొదలగు వాట్లతోనిండి, పూలసుగంధముచే నావరింపబడియుండు అరణ్యములో మిమ్ములను నేను విరాగివలె సేవింతును. వికసిత పద్మములతోడను, హంసలు, యితర నీటిపక్షుల కలకల ధ్వనులతోడను కూడియుండు సరస్సులలో, కొలనులలో ప్రతిదినము స్నానమాడ గోరెదను. నా పుట్టింటిలోవలె మీ యభీష్టముప్రకారము నడచుకొని, క్రూరమృగములుగల సాంద్రారణ్యములలో మీకు సేవ చేతును. మీతో నిర్భయముగ పర్వతముల, సరస్సుల విచిత్ర ప్రకృతి దృశ్యముల చూతును. అడవిలోనైన మీరు నన్ను పోషించగలరని ఎరుంగుదును. నా ఒక్కతె మాటయేల? ఎంతమందినైనను మీరు భరింపగలుగుదురు, కాన, మీరేవిధముగను నన్ను కాదనలేరు. మీకంటె ముందుగ జను దును. ఆకలివేసినప్పుడు కందమూల ఫలముల భక్షింతును. కాని శ్రేష్ఠమైన యాహారముకొరకై మిమ్ముల బాధింపను. ఎంత దీర్ఘకాలమైనను యీవిధముగ మీతో గడుపుటకు నేను దుఃఖింపను. ప్రభూ! మీరు నన్నిపుడు విడిచిన నిశ్చయముగ నాప్రాణముల నంతమొందించుకొందును. నన్ను మన్నించి మీతో గొంపోవుడు. నామూలముగ మీకిబ్బంది యేమియు నుండదు.'

అందులకు అరణ్యవాస కష్టముల చింతించి తీసికొనివెళ్ళుట కిష్టపడక-

రాముడు:- 'సీతా! నీవు గొప్పకుటుంబములో పుట్టి నావు. ఉత్తమ లక్షణములు కలిగియున్నదానవు. నేను వచ్చువరకిటనాగి, వ్రతముల నాచరింపుము. అటులో నర్చుచో నేను సుఖముగ నుందును. నీమేలుకై చెప్పుచున్నాను. మొండిపట్టు వీడుము. అరణ్యజీవన మనేక కష్టములతో, బాధలతో కూడియున్నది. కొండగుహాలనుండి సింహగర్జన లోకమూల జలపాత ధ్వనులతో గూడి చెవుల గుంయుమని, రంగుమని హోరుతో ధ్వనులు వినుపించును. భయంకర మృగములు విచ్చలవిడిని దిరుగుచు, మనల చూచీచూడడముతోడనే ఎదురొక్కనును. ఏనుగులు సైతము దాటలేనట్టి నదులు మురికిగానుండి, మొసళ్ళు, తిమింగిలములతో నిండియుండును. త్రోవలు లతాగుల్మాదులతో ముండ్లతో నిండియుండి, త్రాగుటకు నీరుకూడ సరిగ లభ్యపడదు. ఒకరోజు ప్రయాణము సాగించిన పిమ్మట, రాలిన ఆకులశయ్యపై పండుకొని, ఆకలివేసినప్పుడు నేలపై రాలిన పండ్లనేరుకొని తిని తృప్తిపడవలెను. ఇంకనూ అడవిలో జడలను, వృక్షపట్టలనుధరించి, యుపవాసము లుండ వలసివచ్చును. అనుదినమును దేవతల పూజించి, యతిథుల నాదరించవలసియున్నది. విరక్తనియమముల పాటించి, రోజుకు ముమ్మారుగ స్నానముచేసి, స్వహస్తములతో పూలుకోసి పూజాపీఠమునకు సమర్పింపవలయును. పగలు, రాత్రియనక, పచ్చగడ్డి, ముండ్లతుప్పల నూగించుచు జడిగాలులు వీచును. రాత్రుల కటికాంధకారము. వివిధములగు ప్రాకుడుజంతువులు చరించును. ఒక్కొక్కప్పుడు కొండచెలువలు దారుల నడ్డగించును. తేళ్ళు, క్రిమికీటకములు, ఈగలు, దోమలు మొద

లగువాట్లు కాట్లను సహించుకోవలసియుండును. అరణ్యములు అతిభయంకరములు. ఇంకను, అచ్చట తపస్సుకై నీవుపాటు పడి భయావహమగు వస్తుసముదాయముపట్ల ధైర్యమువహింప వలసియుండును. అరణ్యజీవనములో సుఖము లేదు. కాన, నామాటవిని ప్రయాణముమానుము. కాననజీవనము నీకు సరిపడదు. నీకపాయములు గలుగుట కవకాశములున్నటుల నేను ముందుగనే గుర్తించుచున్నాను.'

సీత:- (అశ్రువులతో) 'హృదయేశ్వరా! మీ ప్రేమ నన్ను ముందంజవేయ ప్రోద్బలించుచున్నది. కాన, మీరు పేర్కొనిన అపాయములు నాకై విలువలేవు. మిమ్ముగలజూచి ప్రతివారును భయపడుదురని తెలియును. కాన మిమ్ముల జూచుటతోడనే సింహములు, పులులు, ఏనుగులు పరుగు లిడును. పెద్దల సెలవుతీసికొని మీతోకూడ రానిండు. మీనుండి వియోగమును భరింపలేను. మీరు విడిచివెళ్ళుచో తప్పక నాత్మహత్య చేసికొందును. అరణ్యజీవనపు కష్టములు నాపై యొత్తిడిని కలుగజేయజాలవు. భర్తను విడిచి స్త్రీ బ్రతుకజాలదు. నాకు బోధచేయు సమయమున మీరు నాకుచెప్పినదేయిది. కాన, సత్యోత్తమమార్గమేదన, మిమ్ముల నేను వెంట ననుసరించుటయే. నా కరణ్యావాస ప్రాప్తి యున్నదని నేను పుట్టింట నుండగ జ్యోతిష్కులు పల్కిరి. నాటినుండి నేనరణ్యావాస మెంతయో ప్రీతితో కోరుచున్నాను. వారి భావిసూచన సఫలమగుటకు కాలమాసన్న మయినది. నన్ను గ్రహించుడు. దైవజ్ఞులమాటలు పొల్లు పోనీయకుడు. మానవుడు జితేంద్రియుడు కానిచో, భార్యకూడ నడవికి

వెంటనంటిన బాధపడవచ్చును. మీరు లోనుగుదనము, మోహముల కతీతులే! నేను బాలికగనున్నప్పు డొక పరమ పుణ్యవతి నా తల్లి వద్దకు వచ్చి నా యరణ్యసంచలనముగూర్చి పలికెను. ఆమెమాట లబద్ధములు కాజాలవు. అరణ్యమునకు జనుటకు నాకెంతయు కుతూహలముగనున్నది. ఇంతకుమున్నే నన్నడవికి గొంపొమ్మని మిమ్ముల నెన్నియో పర్యాయములు బ్రతిమాలితినిగదా! మీరును అంగీకరించితిరే! అదేకారణ ముగ వనవాసము నాకంత ప్రీతియగుచున్నది. భార్యకు భర్తయే సత్యోన్నత దైవము. కావుననే నేను మిమ్ముల వెంబడించకోరుచున్నాను ఈలోకముగూర్చి చెప్పనేల! పర లోకమున సహితము నాకు మీ సాంగత్యమే ప్రియమైనది. ప్రసిద్ధ బ్రాహ్మణులచేత వైదికాచారములతో నొకనికి భార్యగ నియ్యబడిన యాపె పరలోకమునగూడ చెందునని విని యుంటిని. ఎందుచేత నన్ను మీతోడ తీసికొని వెళ్లుట కిష్ట పడరు? మీసుఖములోనే సుఖమునందుదును. మీదుఃఖము లోనే దుఃఖమునొందుదును. మీకు నేను అనురాగబద్ధురాలనై అరమరికలేక యుంటినే! ఈదౌర్భాగ్యురాలిని మీరుకూడ తీసికొని వెళ్ళకపోయినచో నిస్సంశయముగ విషమును బ్రమింగియో, అగ్నిలో దుమికియో ప్రాణ మంతమొందించు కొందును.'

ఎంతప్రార్థించి బ్రతిమాలినను రాము డియ్యకొన లేదు. అప్పుడు తిరిగి దుఃఖమగ్నురాలై, యశ్రులరాల్చుచు నిటులనుట ప్రారంభించెను.

సీత:- 'నాథా! మీరు రూపములో పురుషులై, స్వభావమున స్త్రీయై యుండిరని తెలిసినచో నా తండ్రి నన్ను మీకిచ్చి యుండెడివాడు కాడు. లోకులా, దేదీప్యమానమగు సూర్యుని కంటె మీ పరాక్రమము భరింపరానిదని నుడువుదురు. కాని, యది యబద్ధపు ప్రల్లదమే. ఎందుకంత విచారము? మీయందాసక్తి యగు మీ భార్యనే భయముతో విడువదలంచు చున్నారు. ద్యుమత్సేనుని పుత్రుడగు సత్యవంతునిపట్ల సావిత్రివలెనే నేనును మీయెడ ననురాగము కలిగియున్న దానని తెలిసికొనుడు. పుట్టింటి కపకీర్తిని తెచ్చుదానివలె, భావన యందైనను పరపురుషుని మొగము చూచియుండలేదు.

నేను పవిత్రమైనదానినని యెరిగియుండియే వివాహ మాడితిరి. చాలకాలమునుండి మీ గృహమున నివసించు చున్నదానను. భార్యా విక్రయముచేసి జీవించువానివలె నన్ను వేరొక పురుషున కప్పజెప్ప తగునా? ప్రభూ! ఎవని క్షేమమును మీరు వాంఛింతురో, ఎవనిమూలమున మీరు రాజ్యమునుండి విరహితులైతిరో అట్టి భరతునికి వినమ్రులై యిటనేయుండుడు. కాని, అటుల వినమ్రురాలవై యుండుమని మీరు నన్ను ఉద్బోధించలేరు. తపస్సుకు కానిండు, అడవికి కానిండు, స్వర్గమునకు కానిండు నేనుకూడ మీతోడ నేవత్తును. ఇదే మరిమరి చెప్పుచున్నాను. నేనేమియు తటపటాయించుట లేదు. నేనుకూడ మీవెంటజనునప్పుడు నడకచే బడలికగొనక వైభవోపేత సజ్జితమగు పరుపుపై పండుకొనినట్లు భావింతును. కశ, కుశ, శర, యిషీకాది ముండ్లదుబ్బులను పట్టువస్త్రము వలెనో, లేడిచర్మమువలెనో తలంతును. అడవిలో పచ్చ

గడ్డిపై పరుండునప్పుడు, దుప్పటితో కప్పబడిన పాన్పుకంటె కూడ సంతసమగును. గాలి దుమారమువచ్చి దుమ్ముతో, యిసుకతో నన్ను కప్పివేసినప్పుడు అత్యుత్తమమగు లేపన గంధమువలె నెంతును. నాకొఱకై నేరితెచ్చిన ఆకులలములు, కందమూలాదులు స్వల్పమైనను నధికమైనను, ఎట్లున్నను సరియ, మిగుల మధురమైన అమృతమువలె నాస్వాదింతును. షడ్రుతువుల ఫలపుష్పములతోడ నానందింతును. నా తలిదండ్రులగూర్చి చెంగగొనను. పుట్టింటినిగూర్చి స్మరింపను. వీటినుండి దూరముగ నుండుటవలన మిమ్ముల నెంతమాత్రమును బాధపెట్టను. ప్రతిమాలుచున్నాను. నన్ను కూడ మీవెంట తీసికొనిపొండు. మీ సమక్షమే నాకు స్వర్గమని, మీ పరోక్షమే నాకు నరకమని తెలిసికొనుడు. ఇంక నేమనవలె! అరణ్యవాసములో నేనే చెడుగును కానను. మీరు నన్ను తీసికొనివెళ్ళనిచో భరతుని యధీనములో నిచ్చట జీవింపజాలను, నాథా! మీరడివికిజనిన మీ యెడబాటును సహించి జీవించుట దుస్సాధ్యము; దుష్కరము. పదునాల్గు వత్సరములమాట చెప్పనేల, ఒక్క క్షణముసైతము మీ యెడబాటును సహింపజాలను.'

విషపుబాణము గ్రుచ్చుకొని గాసిచెందు లేడివలె, రాముని యసమ్మతిచే బాధచెంది, జానకి రాముని కౌగలించుకొని, అరణిదండము (కాష్ఠము) నిప్పులు రాల్చునట్లు యశ్రువుల రాల్చుచు, కాడనుండి త్రెంపబడిన పద్మమువలె సుందర ముఖ బింబమును తెల్లబార్చెను. ఆమె మూర్ఛనొందు స్థితికి సమీపించినదని గ్రహించితన బాహువుల నామె గర్దనముపై వైచి యోదార్పువచనములతో నిట్లనియెను.

రాముడు:- 'పూజ్యదేవీ! మైథిలీ! నీకు బాధను కలుగ జేయుటద్వారా స్వర్గసుఖముసైనను కాంక్షింపను. నేను దేనికిని భయపడనవసరములేదు. నిను సంరక్షింప నసమర్థుడను గాను. కాని నీమనస్సు పిదితము, విశదము కానందున నియ్య కొనలేదు. ఆత్మజ్ఞానము కలవాడు దాతృత్వమును విడువలే నటుల, నేను నిన్నిపుడు విడువజాలను! పూర్వమున రాజర్షు లెందరో భార్యలతో అడవులకు జనిరి. కాన, నేనును వారి ననుసరింతును. జ్యోతిస్సామ్రాజ్ఞియగు సువర్చలాదేవిసూర్యుని వెంబడించునటుల, నీవు నన్ననుసరింపుము. సత్యబద్ధులైన తండ్రి గారు నన్నడివికి జనుమనునపుడు నే నింకెంతమాత్రమును జాలముచేయుచు సోమరిగ నుండజాలను. పుత్రునివిధి తల్లి దండ్రుల యాజ్ఞల పాలించుటయే. కాన, నాపరమవిధి నుల్లంఘించి నేను జీవింపనొల్లను. గమ్యమనుభవాతీతము. ప్రార్థనా, ధ్యానములద్వారా గమ్యము నారాధింపనగును. కాని, తండ్రియో ప్రత్యక్షదైవము. అనూహ్యమైన గమ్య మునకై తండ్రిని తృణీకరింపతగదు. తండ్రిని పూజించినచో సమస్తమును పూజించినవాడగును. తత్ఫలితముగ మానవుడు ఐశ్వర్యము, సత్సంపత్తి, మెచ్చిక కామ్యముల నొందనగును. దీనికంటె నితర పవిత్రవిధిలేదు. ఈ విధికి (ధర్మమునకు) సత్యమునెడ ననురక్తి, దాన ధర్మములు, యజ్ఞములును సరిరావు.

తమతల్లిదండ్రుల మన్నించువారు స్వర్గాది యున్నత లోకముల నందుదురు. కాన, సత్యవంతుడగు మాతండ్రి యాజ్ఞ పాలించుటయే నావిధి; నా ధర్మము. దండకారణ్య

మునకు నిన్ను తీసికొనివెళ్ళుట నాకు తొలుత యిష్టములేదు. కాని, నీవు కృతనిశ్చయురాల వగుటచే నిన్నుగూడ వెంట గొనెదను. ప్రియా! అత్యుత్తమ పంథానే నీవు కోరితివి. మన వంశమున కిది యర్హము. పయనమునకు సంసిద్ధముకమ్ము. భిక్షుకులకు దానధర్మముల, బ్రాహ్మణులకు నగల నొసంగుము. అమూల్యాభరణములను, వస్త్రములను, ఆటవస్తువులను, సుందరములగు పాన్పులను, మన యిరువురకు చెందిన నితరముల బ్రాహ్మణవర్యులకిచ్చి, శేషమును సేవకులకు సమర్పింపుము.

అనుటయే తడవుగ సమస్తమును దాన మొనర్చివేసి

సీత:- మీ యభీష్టమును కొనసాగించితిని, ఇంకేదైన మీ యాజ్ఞ? అందరి సెలవు గైకొనుటయే మిగులు.

తదుపరి, లక్ష్మణుని ప్రార్థనపై నాతనిగూడ నంగీకరించి, వైదేహితోసహా రాముడు సెలవు తీసికొనుటకై తండ్రి మున్నగువారి చెంతకు జనెను.

శ్రీరామనామ జప మహాత్మ్యము



అనువాదకులు ; (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

శ్రీరామోపాసకులు సాధారణముగ 'రామ' యనెడి యక్షరద్వయమునో, 'శ్రీరామ' యనెడి అక్షరత్రయమునో, లేదా 'ఓం శ్రీరామాయనమః' (షడక్షరి) యనియో జప మొనర్తురు. మరికొందఱు భక్తులు "ఓం శ్రీం రాం రామాయ నమః," "ఓం శ్రీరామ శ్శరణం మమ" లేదా "ఓం శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ" ఇత్యాదులలో ఏదోయొక దానిని జపింతురు. ఇందు మొదటిది షడక్షరి, రెండవది అష్టాక్షరి, మూడవది త్రయోదశాక్షరి. ఇంకను మఱికొందఱు పరబ్రహ్మమగు పురుషుని, ఆతని మాయాశక్తి యగు ప్రకృతియు విడిపడరానివిగ భావించి యుగళ (జంట) మంత్రమును "సీతారామ్" అని స్మరించుచుందురు.

"రామ" అనెడి అక్షరద్వయము సామవేదమందలి ఉపదేశవాక్యమగు "తత్త్వమసి" — ఆతడే (ఆపరబ్రహ్మమే) నీవు అయియున్నావు" యొక్క అర్థమును బోధించును. ఈ రామసంబంధమంత్రావయవ, పూజాపీఠ, పురశ్చరణ, మంత్రార్థవివరణములు, "రామరహస్యోపనిషత్తు" నందు తెలుపబడెను. పైని నుడువబడినమంత్రతిలకము లన్నియు నందు గననగును. ఆశ్రుతి (ఉపనిషత్తు) ననుసరించియే "రామపూర్వ తాపిని" యనియు "రామోత్తరతాపిని" యనియు మఱి రెండు పనిషత్తులా మర్యాద రామునిగూర్చియుగలవు. ప్రకృతి

మాతయే జనని యగు సీత యని తెలుపబడినట్లి "సీతోపనిషత్తు"ను గూడ నీసందర్భమునజదువనగును. ఇంకను శ్రీరామచంద్రులే హనుమానులకు అష్టోత్తర శతోపనిషత్పఠనమునకు ప్రథమసోపాన మనదగు "ముక్తికోపనిషత్తు" నుపదేశించుచు తనను స్మరించువారికి జన్మరాహిత్యము కలుగునని వివరించిరి. "రామోత్తరతాపిని," "ముక్తికోపనిషత్తు" లలో శ్రీకాశియందు బ్రహ్మనాళమను క్షేత్రమున మరణమొందువారికి శివుడు శ్రీరామ తారకమంత్రమును కుడిచెవిలో నుపదేశించుననియు దానిచే కైవల్యమబ్బునని నుడువబడెను.

శ్రీరామ గాయత్రీమంత్రమగు "ఓం దాశరథాయ విద్మహే, సీతావల్లభాయ ధీమహి, తన్నోరామఃప్రచోదయాత్"ను "త్రిపాద్విభూతి మహానారాయణోపనిషత్తు" నందును "రామ రహస్యోపనిషత్తు" నందును గాంచనగును. రామజపమొనర్చువారు ఆ జపసంఖ్యలో పదియవభాగము పై "రామగాయత్రీ జప" మొనర్పవలెను. రామానుష్టుభమగు "రామభద్ర మహేష్వాస రఘువీర నృపోత్తమః భో దశాస్యాంత కాస్మాకం రక్షాం దేహి శ్రియం చ మే" అనిగాని, లేదా "ఆపదా మపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్ । లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయోభూయో నమా మ్యహమ్" అనిగాని యాత్మరక్షణ కొరకును, ఐశ్వర్యముకొఱకును నుచ్చరింపవచ్చును. ఇందలి తొలి మంత్రము "త్రిపాద్విభూతిమహానారాయణ," "రామపూర్వతాపిని" ఉపనిషత్తులందు వచ్చును.

'రామ' యని యొక్కసారి స్మరించినంతమాత్రముననే శ్రీవిష్ణు, కృష్ణాదిసహస్రనామములపారాయణ మొనర్చిన ఫల మబ్బునని "శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనో రమే! సహస్రనామత త్తుల్యం రామనామ వరాననే" అను మంత్ర మందు స్పష్టముగ నుడువబడినది. ఇక సర్వరామమంత్రముల లోను "రామషడక్షరి" మంత్రరాజ మని పేర్కొనబడినది. "అష్టాక్షరి" విషయమున అస్థిరఫలప్రదములును, విఫలము లును, నాయాసకారకములును, నిష్ప్రయోజకములును, సంసారదుఃఖావహములు నగు బహుమంత్రముల ప్రయోజన మేమి ? శరణాగతి మంత్రమే సర్వమంత్రఫలముల నొసగునని చెప్పబడినది.

"త్రయోదశాక్షరి" రామరహస్యోపనిషత్తునందు వచ్చుటేగాక "యోగవాసిష్ఠ" మందును గానసగును. నారదులవారు నామి (భగవానుని) కంటె నామమే (భగ వానునిపేరే) గొప్పదని ఋజువుపర్చుటకై హనుమానునికి వ్యథను కల్పించి దానినుండి తప్పించుటకై "ఓం శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ" యనెడి మంత్ర ముపదేశించిరి. మారుతి యవతార మగు మహారాష్ట్రభిక్షువు "సమర్థ రామదా"సీ మంత్రమును పదుమూడుకోట్లసార్లు జపమొనర్చి శ్రీరాముని ప్రత్యక్షదర్శన మందెను. ఈ మంత్రశ్రేష్ఠము "సాయినాథుని" పెదవులపై నెల్లప్పు డాడుచుండెడిది. ఈ మంత్రమే "కన్హాన్‌గడ్" కు చెందిన ఆనందాశ్రమస్థాపకులు, లబ్ధాత్మసాక్షాత్కారలాభులు నగు రామదాసుమహారాజుల కుపదేశింపబడి యది సర్వులచే స్మరింపజేయబడుచు లిఖింపజేయ

బడుచునున్నది. ఇందొక విశేషమేమన రామదాసుల యిష్ట దైవము శ్రీకృష్ణు డైనప్పటికిని, గురూపదిష్టమైన యీ త్రయోదశాక్షరమంత్రమే శ్రీకృష్ణుని ప్రత్యక్షదర్శనమును పొందింపజేసెను. రాముడే కృష్ణుడనియు, కృష్ణుడే రాముడనియు వారిరువురకు భేదము లేదనియు దీనినిబట్టి విశదమగును. ఆత్మ సామ్రాట్టులును, జగదుద్ధారకులును నగు శ్రీ హిమాలయపర్వ తస్థహృషీకేశపురవాసులు సద్గురుస్వామి శివానంద మహారాజులును త్రయోదశాక్షరీ మంత్రమును సంకీర్తన సమయముల గాన మొనర్చుచుందురు. దీనిని జపమొనర్చువారు "శ్రీరామ, జయరామ, జయజయరామ" యని మానసికముగ మూడు విభాగము లొనర్చి శ్రీరామ అనునది పిలుపు (సంబోధన) గను, "జయరామ" యనునది స్తుతిగను, "జయజయరామ" యనునది యాత్మనివేదన నొనర్చుచున్నటులుగను భావింపవలెను.

శ్రీరాములవారిని వారిదివ్యమంగళవిగ్రహము గాంచి ముగ్ధులై యాలింగనముచేసికొన గోరిన మహర్షులకు నాయన తనను కృష్ణావతారములో వారలు గోపికలుగ జన్మించి తమ యభీప్సితముల నెఱవేర్చుకొనవచ్చునని తెల్పినటుల "కృష్ణోపనిషత్తు"న చెప్పబడినది. దీనినిబట్టి పరిశీలింప శ్రీరాముడే శ్రీకృష్ణు డని విదితము. మరియు శ్రీహరియే శ్రీరాముడుగను, శ్రీకృష్ణుడుగను వేర్వేఱునామములతో వేర్వేరుయుగములలో నవతరించినటుల భక్తవరు లందరికిని తెలిసినదే. అందుచేతనే "హరి," "రామ," "కృష్ణ" యనెడిద్వ్యక్షరసంపుటి పరమోత్కృష్టముగ పరిగణింపబడినది. ఈమూడును వేర్వేఱు

కాక యొకే బ్రహ్మతత్త్వమునకు జెందినవి. ఈమూటితోడ గూడినది "మహామంత్రముగ" గణనకెక్కినది. అది యేదనగా

హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరేహరే॥ యనునది.

ద్వాపరాంతమున నారదులవారు బ్రహ్మయొద్దకేగి కలియుగజనోద్ధరణకై తెరువునడుగగా పై "మహామంత్రము" నుపదేశించిరి. ఈ మహామంత్రమున గలపదునారునామములును పదునారు కళలతో నావహింపబడియుండు జీవుని యావరణను నశింపజేసి బ్రహ్మత్వము (పరబ్రహముగా) భాసిల్లజేయును. జాతి, లింగ, మతవివక్షతలుగాని శుచి అశుచితలుగాని యీ మంత్రోచ్చారణకొఱకై పాటింప నావశ్యకము లేదు. దీనినిగూర్చి వివరముగ కలిసంతరణోపనిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది. దీనిని మూడుకోట్ల యేబదిలక్షలు జపమొనర్చువారు కైవల్యపదవి నొందుదురు. ఈ మంత్రమును జపమొనర్పని యేహిందుమత సంస్థయు నుండదు. శ్రీశివానందాశ్రమములో గడచిన పదిసంవత్సరములుగా దివారాత్రము లిరువదినాలుగు గంటలు విధ్యుక్తముగ "నీ మహామంత్ర" కీర్తన జరుపబడుచున్నది.

ఒకచిన్నగమనిక. అది యేదన-సమస్తవస్తువులకంటెను భూమి గొప్పది. భూమి ఆదిశేషునిపై నిలిచియున్నది. కాన ఆదిశేషుడు భూమికంటె గొప్ప. సర్పము శివునిచేతియాభరణముగ నున్నది కాన సర్పమగు నాదిశేషునికన్న శివుడు గొప్పవాడు. శివుడు సర్వదా శ్రీరాముని ధ్యానించును. కాన

శ్రీరాముడు శివునికన్న గొప్ప. త్రేతాయుగమునాటి శ్రీరాముడు నేటివరకును స్మరింపబడుచు నింకను నిరంతరము స్మరింపబడబోవుచున్నందున శ్రీరామునికంటె శ్రీరామ నామమే ఘనమైనది.

చంద్రకాంతశిలలను సహితము కరగించి వేసినట్టిదియు, సముద్రము నవలీలగ లంఘింపజేసినట్టిదియు, రాళ్ళను నీటిపై తేల్చినట్టిదియు నైనది హనుమానుని రామసంకీర్తనమే.

హనుమంతునివలెనే నారదుడు, వాల్మీకి, భరద్వాజులు, అగస్త్యులు, వేదవ్యాసులు మున్నగు పూర్వమహర్షులు రామ నామసంకీర్తనప్రియులు. భద్రాచల రామదాసు, సమర్థరామ దాసు. పోతన, కబీరు, త్యాగరాజు, తులసీదాసు మున్నగు వారు నామ, గుణగాన, స్తుత్యాదులచే శ్రీరాముని ప్రత్యక్ష దర్శన మొందియుండిరి. త్యాగరాజు ఉపదిష్టమగు రామతారక మును దినమునకు నొకలక్షయెనుబదివేలుచొప్పున తొంబది యారుకోట్లజపమొనర్చి శ్రీరాముని నాయనసోదరాదిపరివారము తోకూడ ప్రత్యక్షదర్శన మందెను. ఆహా! త్యాగరాజునకు రామనామమం దెంతఘనవిశ్వాసము! "పొరపాటుచేతనైన రామనామము నుచ్చరించువా రెవరైనను, చండాలురైనను, జాతిబాహ్యులైనను నాశరీరచర్మముచే చేయబడుచెప్పుల ధరింప వచ్చునని" తులసీదాసనినాడు. ఆహా! ఏమి "రామ" యనెడి యక్షరద్వయమహిమ! కలియుగవేంకటేశావతారము శ్రీరాముడే యని వరాహపురాణమూలమున సుస్పష్టము.

భద్రాచలరామదాసుయొక్క చనిపోయినబిడ్డని బ్రతికించినవాడు రాముడు. కర్నాటక రాజౌద్ధత్యమునుండి పోతనను వరాహరూపియై కాపాడినవాడు రాముడు. కబీరుభార్యయొక్క మానమును కాపాడినది రాముడు. త్యాగరాజుపల్లకిని మోసినది రాముడు. అయోధ్యకు చెందిన "రూపకలాజీ" శ్రీరామధ్యానములో మునిగినసమయమున నాతనియుద్యోగ ధర్మమగు విద్యాశాలల తనిఖీదారు(Inspector of schools) వేషమువహించి రిజిష్టరులో తన భక్తుని సంతకముపెట్టినదియు రాముడే. ఆహా శ్రీరాముడెటుల వెలుగుచున్నాఁడు! ఎటులెటుల భక్తుల రక్షించుచున్నాడు! ఆయనయే శ్రీకృష్ణుడుగ జన్మించి తదుపరి యర్చావతారములగు శ్రీనివాసుడు, పాండురంగడు, జగన్నాథుడు మున్నగు నెన్నెన్నినామములతో విలసిల్లుచున్నాడు!

ఆహా! భగవానుడు భక్తులపాలిటి సేవకుడనిన నతిశయోక్తి యేమి? 'రా' శబ్దోచ్చారణేనైవ ముఖాన్ని ర్యాంతి పాతకాః। పునః ప్రవేశాభావాయ 'మ' శబ్దస్తు కవాటవత్॥ అని కొండొకచో చెప్పబడినది. "రామ" యనెడియక్షరద్వయమున 'రా' యనెడియక్షరోచ్చారణముచేత పాపములు ముఖముద్వారా తొలగిపోవును. 'మ' యని పలుకుటతోడనే తలుపులవలెబెదవులమూసివానిని తిరిగి లోపలికిప్రవేశింపకుండ చేయును. "రా" యనునపుడు నోరు తెరచియు, "మ" అనునపుడు నోరు మూసియు "రామ" శబ్ద ముచ్చరింపబడును. కాన అంతరార్థ మటుల చెప్పబడినది. ఓహో "రామ" మహిమ మెట్టిది! నామమాహాత్మ్య మెంతటిది!!

ప్రజానీకజిహ్వ లట్టిదివ్యనామము నాశ్రయించుగాక!

సమ్మిళిత యోగావలంబనమే సత్వర మోక్షప్రాప్తికి హేతువు



అనువాదకులు:- (శ్రీ శ్రీనివాసానందసరస్వతి)

జ్ఞానయోగమనబరగు చతుర్థాధ్యాయమున కర్మ, భక్తి, యోగ (తపస్సు) జ్ఞానములద్వారా మోక్ష ప్రాప్త్యుపాయము విశదీకరింపబడినది. ఇందు యోగ చతుష్క (కర్మ, భక్తి, యోగ జ్ఞానముల) సమ్మేళనము సత్వర జీవిత గమ్య ప్రాప్తికి సూచింపబడినదనుటలో నెట్టిసందియము లేదు. అది యెటుల విపులీకరింపబడినదో వరుసక్రమముగ గమనింతము.

మానవుడు లేచినది మొదలు నిద్రించువరకును, తొలి యూపిరి (జన్మ) మొదలు చివరియూపిరి (మరణము) వరకును చేయునదంతయు కర్మయే. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు, మానసికవుటూహాలు సహితము కర్మయే. కర్మలుచేయకుండ భగవత్సృజితజీవియగు మానవుడుండలేడు. చేయునట్టివెట్టివై యుండవలెనని కఠోపనిషద్రీతిని ప్రేయో (విషయ) మార్గమును విడిచి శ్రేయో (కల్యాణ) మార్గమునెడ గొంపోవలెను. అని శాస్త్రసమ్మతముగ ననగ ధర్మబద్ధముగ నుండవలెను. అట్టివన్నియు నీశ్వరా (బ్రహ్మ) ర్పణబుద్ధితో నొనర్పవలెను. వాటంతటవి వదలిపోవుటకు, వదలిపోవువరకు ఫలాసక్తిని విడిచి విధిగ చేయవలసినదే. ఒకప్పుడు చేయనని నర్జునునివలె భీష్మించుకుని కూర్చొనదలచినను వారివారి వేర్వేఱుప్రకృతి

నటులుంపదు. వారిచే విధివత్తరముగ చేయించును. కాన మానవుడు చేయవలసినదేమన సత్పురుషుల, సాధు, సన్న్యాసి పుంగవుల శాస్త్రములయొక్క సాంగత్యమును సదా పొంద గోరవలెను. ఇట్టి సాంగత్యముద్వారా మాత్రమే విహిత, నిషిద్ధకర్మల గుర్తెఱిగి సక్రమమైనవాటిని యాచింపగలడు. ఉత్కృష్టమగు శాస్త్రములలో భగవద్గీతయొకటి యని వేఱె ప్రత్యేకించి తెలుపబనిలేదు.

కర్మలచేయుటయే (వాటంతటవి జారిపడువరకు) మానవునివిధి. ఇటుల చేయుటలలో ఫలమును కాంక్షించి కర్మలు చేయరాదు. ఏలన నటులొనర్చుచో హృద్గ్రంథులగు నవిద్యా కామ, కర్మములు క్షీణించుటకుమారుగ నగ్నిలో నాజ్యము పోసినటుల పెంపొందుచువచ్చి మానవు నధోగతి పాలు చేయును. కారణము ఫలవాంఛితకర్మలు మానవుని బంధ విముక్తుని చేయుటకు బదులు నంతకంత కధికతరముగ బంధించి పతితుని తప్పనిసరిగ చేయుటయే., కాన నెట్టి కర్మలొనర్చినను నిష్కామ్యముగ (కోరిక రహితముగ, నుదాసీనముగ) ఫలాకాంక్షవిహీనముగ, భగవత్ప్రీత్యర్థము నీశ్వరార్పణబుద్ధితో, (దైవిక శాస్త్రబద్ధ) కర్మలు సమస్తము భగవత్స్వరూపములుగ భావించుచు నొనర్పవలెను. వాస్తవికముగ కర్తృత్వ, భోక్తృత్వములు మానవునికి లేవు. అజ్ఞానముచే వాటిని తాను వహించి కర్మబద్ధుడగుచున్నాడు.

సమస్త కర్తృత్వ, భోక్తృత్వములు భగవానునికే చెందును. భగవానుడు వాస్తవికముగ నకర్త, నిష్క్రియు

డైనప్పటికి తన మాయా (మోహ) శక్తియగు ప్రకృతిద్వారా వాటి నొనర్పజేసి యనుభవమొందజేయును.

నిష్కామ్య, అనాసక్త, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వరహిత, అహం మమతా (నేను, నాది) విహీన, ఈశ్వరార్పణ భావ యుత సమస్తకర్మలు వాస్తవికకర్మలుగాక జ్ఞానసముపార్జనము నకు, నాత్మోన్నతికి దానిద్వారా మోక్షమునకు దారితీయు బంధరహితమగు సోపానములు మాత్రమే. కాన కర్మలు విధిగ నొనర్పక తీరదనియు నటు నొనర్చుటలో కర్మఫలమును వాంఛింపరాదనియు, సమస్తము విధ్యుక్తముగ, దైవాదేశ ముగ భావించి యొనర్పవలెను. ఇట్టి కర్మలవలన నేరికి నెట్టి ముప్పు, నెట్టి ప్రమాదము, నెట్టియిక్కట్టు వాటిల్లక నాత్మ జ్యోతిదరి నంతకంతకు సమీపింపవీలగును. జ్ఞాని యిటు లొన ర్చుటలో నెట్టి కర్మలొనర్చినను బంధరహితుడు. ప్రాపంచిక చిత్తులటులగాక ఫలాపేక్షతోగూడిన కర్తృత్వ భోక్తృత్వాభి మానములతో గూడిన, నాశయముతో మగ్గి తాము సాక్షి మాత్రులు లేదా నిమిత్తమాత్రులనియు, భగవానుడు సర్వ కారకుడనియు వహింపదగిన స్మృతిని గల్గియుండరు. అవియే కారణముగ వారు బద్దులు. ఈ విషయముననే హృదయము నకు స్థిరముగ హత్తుకొనినటుల భగవానుడు గీత 18 వ అధ్యాయము 17-వ శ్లోకమున సుస్పష్టముగ నుడివినాడు. అదేమన నెవరిమనసు కర్తృత్వాభిమానమునుండి విడుదలవై యుండునో ప్రాపంచికవస్తువుల ప్రాపంచిక కృత్యములచే నెవరిబుద్ధి కలుషీకృతము గాదో నట్టివాకి సమస్తజనులచంపి నను చంపనట్లే. పాపముచే బందీకృతు వెంతమాత్రముగారు.

"యస్యనాహం కృతోభావో బుద్ధియస్యన లిప్యతే
హత్వాపి సయిమాంలోకా న్నహంతి న నిబధ్యతే."

ఇరువురి (జ్ఞాని, ప్రాపంచికచిత్తుల)లోని నీతేడాను గ్రహించి సర్వకార్యములును ననాసక్తముగ దైవప్రేరితముగ భావించి యొనర్పనగును.

ఇక భక్తియోగవిషయములో భగవాను డన్నియుగములలోను, సర్వకాలములయందు దుష్టశిక్షణార్థము, శిష్టరక్షణార్థము ధర్మసంస్థాపనార్థము సదా మానవరూపమున నవతరించియే యుండుననియు వాని (పరమాత్తుని) జననము, లీలలు దివ్యమనియు వాటిని వాస్తవికముగ తెలుసుకొని, కామ, క్రోధాది నింద్యగుణముల వర్జించి యూయనయందు మనసార ప్రాథేయులై మగ్నులగువారు తరింతురనియు ననగా నాయనలో నైక్యమగుదురనియు నుడువబడినది. ఇది భగవానుని వాక్యమే. శరణాగతి, ఆత్మనివేదన, ఆత్మసమర్పణము సుస్పష్టముగ పేర్కొనబడినది. ఇదియే భక్తియోగమునకుపునాది. భక్త్యంగములగు మెఱుక, తెలివి, విశ్వాసము, సందియము లేమియు విధిగ నబ్బవలెననియు గ్రుద్ది చెప్పబడినది. సర్వదా ద్వైతమనదగు భక్తికి నద్వైతానుభూతికై గుర్వావశ్యకతయు సూచితము.

బుద్ధిపూర్వకముగగాని నందుకు వ్యతిరిక్తముగగాని యెట్టికర్మ లొనర్చినను నవియన్నియు నంత్యమును, నుత్తమమును నగు జ్ఞానమును ప్రసాదించుటలో లీనమగును. కర్మయోగముగాని, భక్తియోగముగాని, హఠయోగముగాని,

రాజయోగముగాని మరి యేదైననుగాని నేది యభ్యసించి నను చివరకు జ్ఞానయోగమున నైక్యమగును.

ఫలాసక్తి లేక కర్మల నొనర్చుటయే కర్మయోగ మనబడును. అట్టి కర్మయోగముచే మనోపవిత్రత, హృదయ నైర్మల్యము, చిత్తశుద్ధియబ్బి దానిద్వారా జ్ఞాన మలవడును.

భక్తియోగమును గొనుచో జ్ఞానసదృశమగు పరా భక్తికి గొంపోవును.

హఠయోగమును (ఆసన ప్రాణాయామాద్యనుష్ఠానము) గైకొనుచో నది రాజయోగమున (అష్టాంగయోగము) లీనమై యంత్యమున మోక్షకారకమగు మనోనాశమున కీడ్చును.

"మనఏవ మనుష్యాణాం
కారణం బంధమోక్షయోః"

మనస్సే బంధమోక్షములకు మూలము. విషయ వాసనాయుత, సంకల్పసహిత మనస్సే బంధం, విషయవాసనా రహిత, సంకల్పవిహీన మనస్సే మోక్షము. మనోనాశమన వివేక, వైరాగ్య, షట్సంపత్తి, ముముక్షుత్వము లనబడు సాధనచతుష్టయ సంపత్తి కతీత స్థితియగు వాస్తవికజ్ఞానమున నిర్వికల్పసమాధియందు స్థిరపడుటయే. ఇదియే మానవజీవితపు టాఖరిమెట్టు.

జ్ఞానము (ఆత్మ) వంటి పవిత్రకారి వేఱొకటిలేదు. ఇటులనుటలో కర్మ, భక్తి యోగములత్రోసిరాజనుటకాదు.

వాటన్నిటి సమన్వయానుష్ఠానముచే నున్నతోన్నత స్థితియగు నీ యధ్యాత్మజ్ఞానము దానంతటదియే త్వరగా వరించును. తాను తప్ప చరాచర ప్రపంచమున నితర మేదియు లేదనియు, తానే విశ్వప్రపంచముగా వెలుగొందు చున్నాననియు, దృశ్య ప్రపంచమంతయు తననుండియే యుద్భవించినదనియు, తానే దేశ కాల, లింగాది వ్యవస్థల కతీతుడై నిర్గుణుడగు పరమాత్మ ననియు ననుభవ మొందుటయే నాధ్యాత్మిక (ఆత్మ) జ్ఞానము.

ఇట్టిజ్ఞానమునకు మూలము చిత్తశుద్ధి. చిత్తశుద్ధి ప్రాప్తికి నిష్కామ్యకర్మలు, కామ, క్రోధ, భయాది దుర్గుణ త్యాగము, భగవత్ప్రాప్తమునెడ నిత్యసంతృప్తి, మత్సరత లేమి (లాభనష్ట, కష్టసుఖ, శీతోష్ణాదు లనెడి) ద్వంద్వ సహిష్ణుత, యింద్రియ నిగ్రహము, ఆత్మవిచారము, భగవత్పూజ, ప్రాణాయామము, రామాయణ, మహాభారత, శ్రీమద్భాగవత, గీతోపనిషదాది స్వాధ్యాయము (పారాయణ) దానధర్మాది సత్క్రియాచరణ, సద్గురుసేవ, పరమసత్యము (భగవానుని) నెడ సంశయరాహిత్యముతో శ్రద్ధా, భక్తుల గొనుట, జపతపోనిష్ఠ, ఆత్మబలిదాన కృత్యములు నివి యన్నియు సహాయకములే. ఇవి యన్నియు తపస్సుయొక్క అంగములే. వీటి యనుష్ఠానము లేక నెవరికిని చిత్తశుద్ధి యబ్బదు. చిత్తశుద్ధియుండనిదే జ్ఞాన మలవడదు, ఎవరును జ్ఞానియనబడరు. జ్ఞానములేనిదే మోక్ష (బ్రాహ్మస్థితి) మెటులబ్బును ? అసంభవము. "బ్రహ్మవిద్బ్రహ్మైవభవతి" బ్రహ్మమును తెలియువారు (బ్రహ్మజ్ఞానమునొందువారు) పరబ్రహ్మమే (పరబ్రహ్మ స్వరూపులే) యగుదురని శ్రుతిబోధ.

ఈ యంతిమస్థితియే జీవితలక్ష్యము. ఇందు జ్ఞప్తియుంచుకో దగిన విషయమేమన భక్తి, హఠ, రాజ, నాద, స్వర, కుండలిన్యాది సమస్త యోగాభ్యాసనిష్ఠయు తపోయోగనిష్ఠయే. తపస్సన నాంతరంగిక మనోమననవృత్తి, వాసనాదుల దగ్ధపరచి భగవచ్చైతన్యమునుబాహాట మొనర్చి పరమాత్మైక్యము నొనగూర్చునది.

జ్ఞానముయొక్క మహిమ యెట్టిదన పాపిష్ఠులలోకెల్ల పరమ పాపిష్ఠియైనను సమస్తకర్మల (సంచిత, ఆగామి) దగ్ధపరచి పాపభూయిష్టత, సంసార పంకిలమునుండి మానవునుద్ధరించి మోక్షమనదగు నవతలియొడ్డున చేర్చగలదు. తప్పనిసరిగ ననుభవింపవలసినదగు మిగిలినదైన ప్రారబ్ధ కర్మనెడ జ్ఞాని సదా నిస్పృహుడై ఉదాసీనతతో ప్రకృతిధర్మముగ మనస్సమత్వతతో ననుభవించుచుండును. గాన వానినది (ప్రారబ్ధము) బాధింపనేరదు.

మోక్షమన జనన, మరణ రాహిత్యమే. ఇట్టి మోక్ష విద్య (ఆత్మజ్ఞానము)కు గురుబోధ, గురుసేవ యత్యావశ్యకము. గురుకృప, గురుదీక్ష లేనిదే మోక్షప్రాప్తి సున్నయే. కైవల్య మోక్షమునకై భగవానుడు తనంతట తానై యమిత వాత్సల్యమున కటాక్షించి స్వయముగా దీక్షనీయవలెను. వాసుదేవానందసరస్వతి, సమర్థ రామదాసు మున్నగువారివలె లేదా గురునివలన యుపదేశమునైన పొందవలెను. (చాంగదేవుడు, నామదేవుడు మున్నగు వారివలె) భగవానుని దరినుండి యుపదేశమొందుట దుర్లభము. కాన నా పరమాత్మని

యెడ భక్తిచూపుచో నాయనయే తన గురుని చూపును. అధికసంఖ్యాకులు తమ మనోభిప్రాయములకు ననుకూలమై ఉత్తమానుష్ఠానపరులును, దర్శన, స్పర్శన, వచోమాత్రముచే చెప్పరాని యాకర్షణీయమగు శక్తిని ప్రసరింపచేసి తమవశ మొనర్చుకొనువారిని గురునిగ నెన్నదగును. గురూపదేశమున నే మోక్షముకాని యితరత్ర కాదు.

జ్ఞానము మూలముననే విశ్వైక్యతానుభవ మబ్బును. ఇటులనుటలో సుస్థిర, నైష్ఠికజ్ఞానమునకై పై నుడువబడిన యోగ చతుష్కమును, కేవల మేదేనియొక లేదా నంత కధికమగు యోగసంపుటీకరణగాక నన్నిమూలలనుండియు, సర్వదిక్కులనుండియు జని దుర్గము (కోట)ను సులువుగ నాక్రమించుకొనునటుల సమస్త యోగ మార్గముల నొకే యొకసరి ప్రతినిత్యము జీవితాంతమువరకు నభ్యసించి మోక్ష దుర్గమును వశపరచుకొననగును. అటులగుచో నీజన్మముననే తీవ్రకృషిచే లక్ష్యప్రాప్తి సుగమమగును.

గీతయందలి జ్ఞానాయోగాధ్యాయ పఠన, శ్రవణఫల మెట్టిదన (పద్మపురాణాంతర్గత మహాత్మ్యానుసారేణ) సత్యప మునిచే కొండొక కారణమున శప్తులై నిరువు రచ్చర కన్నియలు నిశ్చేతనములగు రెండు బదరీ (రేగు) చెట్లుగా జన్మించినను వైశ్యభక్తుడగు భరతుని పారాయణచే విమో చనులై వారణాసియం దొక బ్రాహ్మణునింట నిరువురు కన్యలుగా నుదయించిరి. ఆహా యేమి! అష్టాదశా (18) ధ్యాయియగు గీత యెట్టి మహామహిమ (యీయొక అధ్యా

యమే నిట్టిమహిమ కల్గియుండ) కలదియై యుండనోపును. గీత భగవంతుని రూపమే యనుటలో తప్పేమి ? భగవానుడే "పిళాబాయి" యను తన ఆంతరంగిక భక్తురాలికి తానును కేతయు నెట్టిభేదములేక నొకే యొకటిగా వాక్రువ్వ లేదా !

జ్ఞానయోగమున నంతర్భూతమగు విశిష్టబోధలు.

1. జనన, మరణ సాహిత్యమగు (మోక్షము నొందువరకు పునర్జన్మ, పునర్మరణము తప్పదు. (శ్లో. 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9.)

2. భగవానుడు సగుణుడు, నిర్గుణుడు కూడను. (శ్లో. 6.)

3. హిందువులు మహమ్మదీయులు, క్రైస్తవులు, పారశీకులు మున్నగు స్త్రీ పురుష భేదములేక ప్రపంచమునందలి మానవులే మతావలంబులు కానిండు. యేయే నారాధ్యమూర్తుల పూజింపనిండు నందఱును వివిధమార్గముల నా పరమాత్మునిదరికే జనుచున్నారు. (శ్లో. 11.)

4. బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య శూద్రులను చతుర్వర్ణములును (వారివారి గుణ, కర్మల ననుసరించి) భగవన్నిర్మతములే కాన నవిచ్ఛేదనీయము నశక్యముకూడను. ఈ విషయమున విశ్వమానవజాతిని సహితము పై విధమున విభాగింప నైకొనవగును. (శుద్ధసత్త్వము బ్రాహ్మణులలోను, సత్త్వరజస్సులు క్షత్రియులలోను, రజోతమస్సులు వైశ్యుల

లోను, శుద్ధతమస్సు శూద్రులలోను నుండునదిగ గణింపబడినది) (శ్లో. 13.)

5. ప్రపంచమునందలి సకలచేష్టలు, కర్మలు, చరాచరము భగవత్స్వరూపమే. (శ్లో. 24,)

6. కర్మల ద్యజింపజనదు. (శ్లో. 15, 42,)

7. ప్రాపంచిక చిత్తులు చిత్తశుద్ధిద్వారా నాత్మ, జ్ఞానప్రాప్తికై పంచమహాయజ్ఞము లొనర్పనగును. శ్లో. 31. అవి యేవనగా 1. బ్రహ్మయజ్ఞము, 2. దేవయజ్ఞము, 3. పితృయజ్ఞము, 4. భూతయజ్ఞము, 5, మనుష్యయజ్ఞము,

8. భగవంతు నను గ్రహమునకు భక్తియున్నచో నందఱును పాత్రులే, (శ్లో. 3)

9. ప్రతి యుగములోను భగవంతు డవతరించి సదా త్రికాలముల ధర్మసంరక్షణము నొనర్చుచున్నాడు. అధర్మమును రూపుమాపించుచున్నాడు. సజ్జనరక్షణ, దుర్జనశిక్షణల పట్ల సదా జాగరూకుడే. హీనాతిహీనమైన పరమపాపిష్ఠియైనను వానికి సహితము జ్ఞానసముపార్జనముచే తరింపశక్యమే. ఆహా యేమి! భగవానుని యీ "యభయ" హక్కులు వాటిని పదేపదే స్మరించి ధైర్యమునుగొని ధన్యులయ్యెదరు గాక! (శ్లో, 7, 8, 36.)

10. భగవంతుడు, ధర్మము (దానికే యోగమని వాడబడినది.) నిత్యము, శాశ్వతము. (శ్లో. 1, 6,)

11. జ్ఞానయోగి యెట్టికర్మ లాచరించినను (ధర్మబద్ధమైనవని నూహ్యాము.) వానిని బంధింపవు. (శ్లో. 23. 37.)

12, భగవంతుడు సర్వజ్ఞుడు, నిష్క్రియుడు, ఆకర్త చేయున దాతని యోగమాయ యగు ప్రకృతిమాత్రమే. (శ్లో. 5. 6.)

13. భగవంతుడు నిస్సంగుడు, నిరభిలాషి, సదా సాక్షిస్వరూపుడై నను సర్వము నిర్వహించునదాయనయే. (శ్లో. 14.)

14. గురువు లేకపోయి నను వివేకము, భక్తి, శ్రద్ధ లోపించినను భగవత్సాక్షాత్కారము కేవల భ్రాంతియే. (అబద్ధమేమనగా నసంగతమనుట.) (శ్లో. 34. 39. 40.)

15. మానవు డెట్టికర్మ లొనర్చినను (జ్ఞాతాజ్ఞాతముగ) నవి జ్ఞానప్రసాదనమం దైక్యమగును. సమస్తకర్మల యంతర్యాభ్యతోద్దేశము జ్ఞానప్రాప్తియే. (శ్లో. 33)

16. జ్ఞానముచేతనే తనలోను, భగవంతుని లోను సమస్తవిశ్వమును దర్శించగలడు. నితరత్రకాదు. (శ్లో. 35.)

తేలుకుట్టు నివారణకు మంత్రము

అనువాదకులు:- (శ్రీ శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

గుణకరమగు నివారణకు ప్రయోజనకారియగు మంత్రములు కలవు: సూర్యగ్రహణ సమయమున ననుష్ఠానపరులచే జపింపబడుచో మంత్రము చాల ఫలవంతమగును. ఇట్టి యనుష్ఠానపరు లితరులకు మంత్రము వెలిబుచ్చ నిచ్చగింపకుండు టొక విషాదము. ఇతరులకు బాహాటపరచుచో మంత్రము నిష్ప్రయోజన మగునను దురభిప్రాయమును వారు గలిగియుందురు. కొన్ని సాధారణౌషధముల నామముల సహితము వెలిబుచ్చ నిచ్చగించని కొందరు మనుజులు గలరు. సరళమగు నామముల తెలియచేయబడుచో రోగపీడితులకు వలయునంత విశ్వాసముండదని వారి యభిప్రాయము. అనుష్ఠానపరు లొక విషమస్థితిని నయమొనర్చ నిరాకరించినను లేదా ప్రతిఫలముగ కొంత చెల్లుబడి (పారితోషికము)ని గద్దించి యడిగిన మాత్రమే మంత్రము శక్తిహీనమగును.

ఇతరుల కుపదేశ మొనర్చుచో మంత్రములయొక్క శక్తి విజృంభించునని నేను నొక్కి గ్రుద్ది వక్కాణింతును. పలువురు ప్రయోజన మొందుదురు. బాధితుల నెడ నొనర్చబడు నిదియొక వాస్తవమగు సేవ. తేలుకుట్టుకై నీ దిగువ నీయబడిన దొక ప్రబల గుణవంతమగు మంత్రము.

దేవదానవ యుద్ధే మథ్యమానే మహోదధౌ
జాతోఽసి వృశ్చిరాజ స్త్వం స్వగృహం గచ్ఛ మహావిష:

"దేవతల, దానవుల సంగరమందు మహోదధి మథించ బడెను. ఓ వృశ్చికరాజా! నీవందుండి యుద్భవించితివి. నీకుట్టు యొక్క విషావిషము స్వకీయవాసమునకు జనుగాక."

సూచన :- ఎప్పటనైతే బాధ యత్యమితమో నా స్థలమున కెగువగ నొక గుడ్డపీలికను కట్టుము. మంత్రమును మానసికముగ పదిసార్లు జపింపుము. ఇప్పుడు శక్తితో కూడిన తొందరతో గుడ్డను విప్పి విషము క్రిందకు దిగినదని చూపు సంజ్ఞగ గాలిలో విదల్చుము. బాధ క్రిందకు దిగువరకు కొన్నిపర్యాయము లిటు కొనసాగింపుము. ఎవరైతే నీ మంత్రమును దినమునకు 108 పర్యాయము లుచ్చరింతురో లేక నెవరైతే మంత్రసిద్ధి నిదివరకే పొందియుండిరో వారు నయమొనర్చు ప్రసన్నతను గల్గి యుందురు.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః !

ప్రకృతి శాస్త్రము : ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతి శాస్త్రము శాస్త్రసమ్మతమైనది. ప్రకృతి దేవి నిర్మించిన దగుటచే స్వాభావ సిద్ధతగనే ఆరోగ్యము ఆహార విహారములవలననే ఇమిడియున్నది. జీవన విధానముకూడ చాలస్వల్పమైనది. బలవర్ధకమైనది. పూర్వకాలమున హిందూ దేశములో ప్రకృతి వైద్యమును ఆచరణలో నుంచుకొనెడి వారు. కాలక్రమముగ మండనాయమానంబగు భూమండల మంతయు వ్యాప్తించెను. శాస్త్రములలో అంత్యశాస్త్రము జర్మనీ దేశస్థుడగు లూయినుకొనేగారు దీనిని సర్వులకు వ్యాపకము గావించిరి.

ప్రతి మనుజమాత్రుడును వారివారి ఆరోగ్యము గూర్చియు, వ్యాధిగూర్చియు స్వతంత్రులు. జీవిత పరిణామ ములో ఆరోగ్య స్వైరవిహారములగూర్చి విసుగుదల చెందుట చేతనే వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

ప్రపంచమున వేదము లెట్లు సముత్పన్నమాయెనో నట్లే ప్రకృతివైద్యమును వ్యాధి నిర్మూలమునకు దివ్యౌషధము. ఆరోగ్యభాగ్యమునకు పురాతనమైనది. భారతదేశమున పూర్వ కాలపు ఋషీశ్వరులు, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఉపవాస చికిత్స, వాయుచికిత్స, కందమూలఫలాదుల చికిత్స, భోజన చికిత్స ఇత్యాదుల నుపయోగించెడివారు. "ఉప్పని" యను నొకవైద్యము మలబద్ధకమునకు దివ్యౌషధము. "ఉప్పని"

అనగా కోసుపెచ్చని నీరుకాని లేక చల్లని నీళ్ళుగాని తెల్ల వారుఝామున 4 గంటలకు త్రాగుట. ఎన్నిత్రాగిన అంత మంచిది. మలబద్ధకమునకు మహౌషధమని మన పూర్వీకుల పల్కులు. ఆసన ప్రాణాయామములు అనేక వ్యాధులం బోగొట్టును. హిమాలయావాళ్ళ గడ్డలతో, పసర్లతో సకల వ్యాధుల నిర్మూలింపవచ్చును. మరియు పూర్వీకులు, సూర్య కిరణస్నానము, సూర్యునిమీద కన్నాదృశ త్రాటకయోగము నభ్యసించుట, సూర్యనమస్కారములు, సూర్యమంత్రమును, జ్ఞానము, తేజస్సు, ఆయుష్షు, ఓజస్సుకొరకు జపించుట ఇత్యాది నేర్పరచిరి. సూర్యకిరణస్నానమువల్ల రక్తము నభి వృద్ధిజేయును. హేమోగ్లోబిన్ అను (Iron) విటమిన్ 'డి' ని వృద్ధి పొందించును.

ఉపవసించుట వ్యాధి నిర్మూలమునకు మూలకార ణము. ఆరోగ్యమును చేకూర్చును. నీ శరీర యంత్రమును బాగుపఱచుకొనుటలోను, పరిణామమార్పును జెందించుట లోను ఉపవాసము ముఖ్యమైన ప్రధాన మంత్రంగా పని చేయును. చెప్పరాని రోగములన్నియు ఉపవాస మహిమవలన నివారణమగును. వాత రోగములు నివారించును.

ఒక మోటారుకారును వర్కుషాపునకు బాగుచేయు టకు పంపినపుడు దానిని ప్రప్రథమమున మిషను వంతయును విడదీసి పరిశుభ్ర పరచుదురు. అప్పుడు అది నూతన కారువలె పనిజేయును. అట్లే ఈ శరీరమను కారును ఉపవాసముచే పరి శుభ్రపఱచిన తిరిగి బాగా పనిచేయును. డాక్టరు బిల్లుల తప్పిం

చును. మనస్సునకు ఆనందమిచ్చును. ఆరోగ్యము, శరీర సౌష్ఠవము, ముఖవికాసము, కాంతి అన్నియు దీనివలన చేకూరును.

పట్టణములలో సైడుకాలువలు మురికితో వాసనగనున్నపుడు మునిసిపాలిటీవారు కాలవల కడిగిన నీళ్ళలో క్లోరయిన్ అను ద్రావకము చల్లుదురు. అట్లే నీ శరీరమునకు తిండి జాస్తిఅయి అరుగుదల తగ్గినప్పుడు తినుట మానివేయుము. జాస్తిగ మంచినీళ్ళను త్రాగుము. పొత్తికడుపును పరిశుభ్రపరచును. - అరగని పదార్థము విషపదార్థము సర్వము మాయమగును. కావున ప్రతివారు ఉపవసించి దాని మహిమలంగనుడు.

సర్వకాల సర్వావస్థయందును సూట్లుబూట్లు వేసుకొని సంచరించుట ఆరోగ్యమునకు హానికరము. టైని కట్టుట పూర్తిగ విడువుము. అట్లు చేసినందున కంఠనాళంలోని రక్త ప్రసరణ మాగిపోయి అనేక నూతనవ్యాధుల బుట్టించును. సాధ్యమయినంతవరకు నీ శరీరమునకు గాలి తగులనీయుము. ధోవతీ తువ్వాలమాత్రమే ధరించుము. అప్పుడప్పుడు పాదరక్షలు లేక ప్రయాణము సాగించుము.

సూక్ష్మమైన మార్గమేమన, మితాహారము, అప్పుడప్పుడుపవాసము, చెడుపదార్థ భక్ష నిరసన, మంచి గాలి, సుఖ నిద్ర, సూర్యకిరణ స్నానము, వేళతప్పక శరీర వ్యాయామము ఇత్యాదిది ఆరోగ్యదాయకమైనవి ఈ పై వాటిని సాధ్యమయినంతవరకు పాటించిన సౌఖ్య జీవిత మనుభవించగలవు.

ఈ పై తెల్పిన విషయములు నీ కాయమునకు కాంతి నిచ్చి ముదిమ లేకుండ జేయును. చాలాకాలము జీవింతువు. మరియు వ్యాధులు పారిపోవును. డాక్టర్లవద్దకు పో నవసర ముండదు. వైద్య వేతనములకిచ్చు ధనము, ధర్మము చేయుము. వ్యాధి నిర్మూలమునకు ఉపవాసముతో సమానమైన చేది యును లేదు. ఆరోగ్యమునకు, ఆనందమునకు, డాక్టర్లిచ్చు ఇంజక్షనులు, మందులు, రసాయనములు, భస్మములు మాత్రలు కన్న మెండుగా పనిచేయును.

యోగాభ్యాసము చేయుటకు మీ పనులను సక్రమ ముగ నెరవేర్చుకొనుటకు ఆరోగ్యము సహాయకారి.

ఓం ఓం ఓం

మూలవ్యాధి - మలబద్ధము



మూ ల వ్యా ధి

మూలవ్యాధి ముఖ్యముగ మలబద్ధము, లేదా గట్టివిరేచనము (Hard bowels) శరీరనిర్మాణమున వేడిమిచే గలుగును.

మలబద్ధమును తొలగించుము. విస్తారముగ జలమును త్రాగుము. తరచు వస్తి (Enema) లేదా కేస్టోఫీన్ (Castophene) మాత్రలు (బిళ్ళలు) లేదా నాముదమును మలాశయమును (Bowels) ను సాఫీ (శుభ్ర) పరచుటకు వాడుము.

ఈదిగువ ఆసనముల నభ్యసింపుము : పశ్చిమోత్తానాసనము, పాదహస్తాసనము, భుజంగాసనము, సర్వాంగాసనము, శీర్షాసనము, సిద్ధాసనము, మహాముద్రయు, మూలబంధము నమితముగ గుణావంతము.

మలాశయమును రేకెత్తించు (irritate) సమస్త ఆహార పదార్థముల, ఊరుగాయల, మసాలాదిదినుసుల, ఘాటువస్తువుల, పచ్చడుల (Chutnies) పచ్చిమిరపకాయల, సారాయి, అత్యధిక శర్కర, సర్వవిధబలకర, మలబద్ధకర ఆహారముల విడువుము.

కూరను ముఖ్యముగ నాకువి, (Leaves) వెన్న, పండ్లు ముఖ్యముగ నామ్లఫలములు (Acid-fruits) గొనుము. బొప్పాయి (Papayya) మంచిది.

అనుదినము పదినిమిషముల పర్యంతరము కటిస్నానము (Hip bath) గైకొనుము.

"చంద్రప్రభ" (శివానందాశ్రమము, హృషీకేశమున లభ్యమగును, యొక అద్భుతమగు నివారకౌషధము, ముఖ్యముగ మూలవ్యాధి పెంపొందినవిషయములలో.

అధిక వ్యాయామము గొనుము. దీర్ఘ చురుకుతో కూడిన సాయంత్రపు కాలినడక (వాహ్యాళి) లుత్తమమైనవి. పొత్తికడుపు మర్దన చాల ప్రయోజనకరము.

చికిత్స: ఒక వారమునకు నొక ఔన్సు ముల్లంగియాకులు రసమును నొకింత నేతితో నిమ్ము. పేయంపలము (చెన్నపట్టణములోదొరకు నొకరకపు అరటిపండు) నాముదము పటికిబెల్లములలో ముంచి నాననిచ్చిన దొక సీసాలోనుంచి ప్రతిదినము రెండు చెంచాలు పాలతో నీయుననును.

అంత్రము (Rectum) లోని నొక పిచికారితో నాలుగు చెంచాల మధురతైలము (నువ్వునూనె) లేదా నీరు లేదా ఆలివ్ నూనె (Olive Oil) తోడ నొక చెంచాడు నిమ్మకాయ రసమును కలిపిన దానిని పండుకొనబోవు సమయమున నెక్కించుము.

పటిక (Alum) నీరు రక్తస్రావము నాపుచేయును. వారములో రెండు లేక మూడురోజులు వాడుము.

నీ జీవితపుటలవాటుల క్రమపర్చుము. క్రమజప, కీర్తన ధ్యానము లొనర్పుము. మూలవ్యాధిని గూర్చి మనోవ్యథ నొందకుము. ప్రతి యుదయం ప్రాణాయామ మొనర్పుము. భగవత్కృప నీలో ప్రవహించుచున్నటుల మూలవ్యాధినుండి నిన్ను నివారించుచున్నటులను భావింపుము.

మలబద్ధము

1. దీర్ఘపు నడకలు, తీవ్ర వ్యాయామ క్రియలు, ఆసనములు, దీర్ఘశ్వాసము శ్రేయస్కరము.

2. క్రమవేళల మల విసర్జనకై కూర్చొను నలవాటును కృషిచేయుము.

3. గ్లాసెడు నీరును లేచిన (నిద్ర) వెంటనే, పండుకొనబోవముందు, నితరవేళల (భోజనముతోడ తప్ప) స్వేచ్ఛగ త్రాగుము.

4. కిస్మిస్ లేదా ద్రాక్షపండ్లను రాత్రిపూట నాననిచ్చి వాటిని నీటితోగూడ నుదయమున గొనుము.

5. ఉదయమున నిమ్మకాయరసముతో నొక కప్పుడు నీరును తీసికొనుము.

6. చల్దిభోజనము (ఉదయఫలహారము) నొందకుము.

7. అనుదినము కొన్ని బిల్వ (మారేడు) పత్రముల నమలుము. ఎక్కువపండ్ల భక్షింపుము, బొప్పాయి, సీమవంగ

(టొమాటో) మున్నగునవి చాల మంచివి. ఆహారములో నధికముగ కూరల ముఖ్యముగ నాకువి (Leafy) చేర్చుము.

హరిః ఓమ్ తత్సత్ !

ఆ హా ర ల క్ష్య ము



అన్నస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమునకు వందనములు.

అన్నము (ఆహారము) బ్రహ్మము. ఇది యుపనిషత్తుల లోని యుపాసనా వాక్యము. అన్నారాధనద్వారా మానవుడు నిర్గుణ బ్రహ్మమును బొందును.

తైత్తిరీయోపనిషత్తు "అహమన్నం ... అహమన్నాదో ... (నేనన్నమును ... నేనన్న భోక్తను)" యని వచించుచున్నది.

ఏకత్వమగు నద్వైత సాక్షాత్కారము నొందుటకిది సాధకున కుపకరించును. సాధకుడు భోజనముచేయు సమయము నీమంత్రము నుచ్చరించును. ఆతడు తనముఖ్య, అద్వితీయ స్వభావమును పరమాత్మతోడి తన యైక్యతను స్మరించును,

ఉపనిషత్తు లెంతదివ్యమైనవి! అవి సాధారణ, దైనిక భోజనాదివంటి శారీరక సేవద్వారా ఆత్మ లేక పరిపూర్ణ బ్రహ్మానుభూతి నొందుటకు జనసామాన్యమునకు సహితము సులభోపాయము విధించుచున్నది. ఇదియే యుపనిషద్ద్రష్టల యుపదేశములలోని సౌమ్యత, ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటకు భోజనము చేయునప్పుడు సహితము "ఆత్మను" స్మరించుట కొక ఉపాయము.

భౌతికశరీరము లేదా అన్నమయ కోశముయొక్క బాహ్య (ఉపాదాన) కారణ మా (Material cause) హార మని యుపనిషత్తున నుడువబడినది. వేద ద్రష్టయగు భృగువు "ఆహారము" బ్రహ్మమని తెల్పెను. ఏల ? బ్రహ్మముయొక్క విశిష్ట చిహ్నములాహారమునుండియే జన్మమును గైకొను చున్నవి. జన్మ పరమావధియైన ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందు టకు వలసిన తప్పనిసరిగ సాధనమగు జీవితమును పోషించు నది యాహారమే. కాన ఆహారములేనిదే యాత్మ సాక్షాత్కార మసంభవము.

పరమాత్మదృష్టమగు బ్రహ్మము నొందుటకు నాహార మొక సాధనమగుట మూలమున శృతి యాహారము నొక ధ్యేయ చిహ్నముగ విధించుచున్నది. అన్నము బ్రహ్మమని ధ్యానించువాడు మనోనిశ్చలత నొందును. ఉత్తమమగు నాకలి (క్షుత్తు) తోడ భుజించగల్గును. రోగమనునది యుండబోదు. సాధకు డెన్నడు నాహారమును గర్హించరాదు. దానిని తన స్వీయగురువుగ భావింపవలెను. ఏలన వాని సమస్త యత్నములకు నదియొక పోషకశక్తి.

ఆహారము మూడు భాగములు-స్థూలము, సూక్ష్మము, అతిసూక్ష్మము. స్థూలభాగ మమేధ్యముగ తయారగును. సూక్ష్మభాగము రక్తమాంసములుగ పరివర్తన మొందును. అతి సూక్ష్మభాగము "మనస్సు"గ మారును. ప్రాచీనసామెత యొకటి "జైసే అన్నే, ఐసేమన్" అని వాడుక. అనగా "ఆహార మెటులో మనసును అటులనే."

మనస్సాహారముపై పోషింపబడును. ఆహారము వర్జించిన స్మృతి (Memory) కుంటిదగును. ఆహారములేనిదే మనస్సు నిర్జీవమగును. అది ఈవిధముగ ఛాందోగ్యోపనిషత్తున ఋజువు చేయబడినది. ఆహార రహితముగ వేదాధ్యయన మసాధ్యమని సాధక పుత్రుడగు "శ్వేతకేతు"నకు "ఉద్దాలక మహర్షి" తెలియ జెప్పకోరెను. అతడు తన కుమారుని పదునేను దినములపాటు భోజనము మానుమనెను. శ్వేతకేతు డటులనే నొనర్చెను. దానిపై నుద్దాలకుడు 'కుమారా! ఇప్పుడు ఋగ్యజుస్సామముల నప్పచెప్పు' మనెను. శ్వేతకేతుడు దానికి బదులుగ "నాస్మృతి శక్తిమాయమైనది. అవి నా మనస్సుకు తట్టుటలేదు. నాకు జ్ఞాపకములే" వనెను. తదుపరి వానిమనస్సు అన్నానలముపై ప్రజ్వలింప చేయబడగ తండ్రి యడిగిన వాటి నన్నిటిని కంఠస్థముగ నప్పచెప్పకలిగెను. ఇది చూపున దేమన నాహారములేనిదే మనస్సు జీవించజాలదని స్పష్టము.

పంచవింశద్వత్సరముల (25) వయస్సు నొందువరకు దేహ మభివృద్ధి నొందును. సమస్తాంత ర్యావయవములు (Internal organs) నిరంతరము పని చేయును. హృదయము సిరలు (Arteries) లేదా రక్తనాళములలోనికి రక్తమును ప్రసరింప చేయును. ఊపిరితిత్తు లుచ్ఛ్వాస నిశ్వాస క్రియ నొనర్చును. ప్రాణవాయువును లోనికగొని బొగ్గుపులుసు వాయువును (Carbon - di - oxide) ను జలావిరిని (Watery Vapour) బైటకు వదలును. ఉదరము, ప్రేవులు యాహారమును జీర్ణమొనర్చును. రక్తప్రవాహము జీర్ణాహారపుసార

మును శరీరమందలి వివిధ భాగములకు వాటివృద్ధి, బాగుచేత (మరమ్మత్తు) పనులకై మోసుకొనిపోవును, విసర్జనభాగ (Bowel) మమేధ్యమును మూత్రపిండములు (Kidneys) మూత్రమును, త్వక్కు (చర్మము) స్వేదమును విడుదల చేయును, మెదడు శారీరకకృత్యముల నిర్వహింపచేయును. కండరములంగముల చలింపచేయును.

ఈ కృత్యము చలనమువూలమున శరీరమునకు యెడ తెగని వ్యాయమముండును. నిర్మాణక, విధ్వంసక మార్పులు శారీరక జీవకణముల (Cells) లోను గ్రంథులలోను (Tissues) జరుగును. పురాతన జీవకణములు విడిపడును. క్రొత్తజీవకణము లేర్పడును. నిర్మాణ, విధ్వంసక మార్పుల సముచ్చయమును శారీరకపర్యాప్తి (Metabolism) యందురు.

ఆహార శరీరాభివృద్ధికి, బాగుచేతకు వలయు సామగ్రిని సమకూర్చును.

శారీరక చలనములకు, కండరముల కృత్యమునకు నూతనశక్తిలేక బలమువలయును. ఆహార మీ బలమును గూడ సనుపాయము చేయును. బలముత్పత్తి యొనర్చబడు నప్పుడు ఉష్ణతజనించి, శరీరము వెచ్చగ నుంచబడును. సక్రమ విధముగు నాహారముద్వారా ముఖ్యశక్తి సంపూర్ణ మట్టు మొందిన నున్నత యంతస్థున నుంచబడును.

భగవత్సాంగత్యములో నుండునట్టి, "సమాధిలో నుండునట్టి యోగికి భౌతికాహార మవసరము లేదు, విశ్వా

కాశము (Universal or cosmic ether) నుండిగాని సూర్యునినుండిగాని యోగి శక్తిని గ్రహింపగలడు. అంగుడు (Palate) నుండి స్రవించునట్టి యమృతము నాతడాస్వాదించును. ఆహారము శక్తిమయమగు ఘనము (ముద్ద) మాత్రమే విశ్వమూలము (Cosmic Source) నుండి శక్తిని సూటిగా గ్రహింపగలిగిన భౌతికాహారపు టగత్యత యుండదు.

భగవత్సాంగత్యము లేక సమాధి స్థితిలో బహుమాసముల తరబడి ఎట్టి యాహారము తీసుకొనక పోయినను యోగి యొక్క శరీరము క్షీణమొందదు. దైవికమగు శక్తి వాని శరీరముగుండ ప్రవహించి పోషించును.

గోదావరిజిల్లాకు చెందిన ముమ్మిడివరమున పండ్రెండేండ్ల వయస్సుగలిగిన గొల్లలకాపరి బాలుడు (బాలయోగి) నెలలతరబడి యెట్టి యాహారము గైకొనలేదు. వానిశరీరము కృశించలేదు. పైగా వాని నల్లనిదేహము బంగారు ఛాయగ మార్పుచెందెను,

ఆహారము నతిక్రమించు శాశ్వత సుఖ, సంతృప్తులకునికిపట్టగు నిరాహార స్థితిలో చొరబడుము.

హరిః ఓమ్ తత్సత్ !



తేజో వైద్యము



ప్రకాశ మనునది నిర్గుణమును, నిబ్బరమును గాదనియు, మహా శక్తివంతమనియు పైన పేర్కొంటిమి. వెలుగు అనునది ఆకాశమువంటి సూక్ష్మద్రవ్యములోని పరమాణువులందలి స్పందముతో కూడియుండును. స్పందము అనగా అదురుట, వణకుట. పరమాణువులందొక నిర్దిష్టజాతి స్పందముండు నప్పుడు- ప్రకాశలక్షణము కలుగును. అట్లే భిన్నజాతుల స్పందముల ననుసరించి వేడిమి, ధ్వని, విద్యుచ్ఛక్తి, కాంతి శక్తి మున్నగు లక్షణములు కలుగును. అట్టి తేజఃస్పందములు పెద్దవిగనో, మిక్కుటముగనో మారినప్పుడు తేజమునందును శక్తిపెరుగును. తేజము స్పందమానమగుటవలన, ఇది నివృత్తి రూపమగు ప్రశాంతతకును విరోధి. పట్టపగలంటే వెలుతురులో గాని, పెద్దగా వెలుగుచుండు విద్యుద్దీపముల యెదుటగాని సామాన్యముగ మైమరచిన గాఢనిద్ర పట్టకుండుట కిదియే కారణము. ఇట్లే యెక్కువ వెలుతురు రోగులకును సుఖ మీయదు. ఈ హేతువు వలన, నిద్రకొరకును. విశ్రాంతి కొరకును, రోగ నివారణము కొరకును, వెన్నెలవంటి చల్లని కొద్ది వెలుగు మిక్కిలి యుపకారి. కాని మనకు గోచరమగు స్పందము లెవ్వియును లేని గాఢాంధకారమే యన్నిటికంటెను శ్రేష్టము. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి లభించును. నాడీ మండల మంతయు సంక్షోభమును వీడి ప్రశాంతమగును. మనస్సు

అంతర్ముఖమగును. శారీరక, మానసిక వికారములు శమించును. చీకటిలో లభించు నట్టి యీ ప్రయోజనమే, కన్నులు మూసి కొనుటవలనగూడ కొంతవరకు గలుగును. పని చేయుచుండు సమయములలో సహితము, విశ్రాంతి గోరువారు, రెండు మూడు నిమిషములపాటు, కన్నులు మూసికొని మౌనముగ కూర్చుండినచో ఎక్కువగు విశ్రాంతిని బొందెదరు. అట్టి తరుణములోగూడ, మనస్సునందు గాఢాంధకారమును ధ్యానించినచో, మరింత విశ్రాంతిని, సౌఖ్యమును బొందవచ్చుననుట పలువురి స్వానుభవము కాని కొందరికొందరికి, చీకటియనిన సరిపడదు. కండ్లు మూసికొనినను, చీకటిలో నుండినను, ఏదో యొకవిధమగు అశాంతి, గుబులు, గాబరావంటిది వారికి కలుగును. తరచుగ అట్టివారు మేల్కొని కన్నులు మూసికొనుట కిష్టపడరు. దీపములేనిగదిలో శయనించి నిద్రింపనోపరు. వివరింపలేని ఏదోయొక అశాంతి వారికి మనస్సులో కలుగును. కొందరు నిజముగా భయమే పడియెదరు.

గురుసేవ యొక్క ప్రతిభ



అనువాదకులు :-

(నండూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు, బి. ఏ., ఏలూరు.)

1. ఆధ్యాత్మిక మార్గమునకు మొదటిమెట్టు గురువునకు అహంభావశూన్యమైన సేవచేయుట.

2. శాశ్వతానందమను కోటకు పునాది గురుసేవ. విరక్తి, విచక్షణ, ఆసక్తి ఆకోటకు స్తంభములవంటివి. శాశ్వతానందము వాటిపై కట్టడము.

3. గురుసేవ మోక్షమునకు మార్గముచూపు గుర్తు.

4. గురువును, బీదవానిని, రోగిని, దేశమును సేవింపుము. గురుసేవ అనగా భగవదారాధనయే, ఈ విషయము యెన్నడును మరువవద్దు. నీబుద్ధిని నిర్మలపరుచుకొనుము. నిర్మలమైన బుద్ధివలన నీవు ఆత్మజ్ఞానమునుపొంది తరింపగలవు.

5. మోక్షేచ్ఛగలవాడు ప్రప్రథమమున సంపూర్ణమైన శ్రద్ధతో గురువును నిరంతరము సేవించి స్వలాభాపేక్ష పోగొట్టుకొనవలెను.

6. గురువునకు సేవచేయుట యనుమాత్రము చాల గౌరవనీయమైనది.

7. గురుసేవ భగవంతునికి చాల ప్రియమైనది. బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు నిదియే రాజమార్గము.

8. ఉపాసనకు మనస్సు తయారుచేసికొనుటకు గురుసేవయే ముఖ్యమార్గము.

9. గురుసేవవల్లను గురువునకు ఆత్మసమర్పణ చేయుటవల్లను హృదయవికాసము గలిగి తెలివి వృద్ధియై ఆధ్యాత్మిక శక్తి హెచ్చును.

10. గురుసేవవలన భగవంతుని చాల బాగుగ ఆరాధించిన వారమగుదుము.

11. తీర్థయాత్రలు ఒక సంవత్సరము చేయుటకంటె దైవ భావముతో గురువునకు పరిచర్యచేయుట యెక్కువ ప్రశస్తమైనది.

12. గురుసేవయే గురువునందు మనకు గల నిర్మలమైన భక్తికి తార్కాణము.

13. గురుసేవయే నీ హృదయమును నిర్మలపరచి దైవిక సద్గుణములతో నింపును.

14. గురుసేవయే మిమ్ములను శాశ్వతానంద క్షేత్రముయొక్క కవాటమునకు తీసకొనిపోగలదు.

15. గురుసేవవల్లను, దానధర్మములుచేయుటవల్లను హృదయ వికాసము గలిగి, మలినమనస్సును శుద్ధి చేసికొన వచ్చును.

16. నిర్మలమైన హృదయము గలవానికిమాత్రమే గురుసేవకు సావకాశము గలుగును.

17. గురువే భగవంతుడు. కాబట్టి వారిని ప్రేమించి సదా సేవింపుము.

18. గురువే దేవుడని భావించి వారిని మనఃస్ఫూర్తిగా సేవింపుము.

19. గురుసేవయే భగవత్సేవ. కావున గురుని పూర్ణభక్తితో సేవింపుము.

20. భగవంతుడే మానురూపముతోనున్న గురువనియెంచి సంతోషముతో వారికి సేవచేయుము.

21. భగవంతుని ప్రేమించుటయందును, గురుని సేవించుట యందును, జీవితముయొక్క నిజమైన రహస్య మిమిడి యున్నది,

22. గురువునకు దాసుడవగుము, ఇదియే భగవత్సాక్షాత్కారముయొక్క రహస్యము.

23. గురుసేవ చేసినవారికి తప్పక మోక్షము కలుగును.

24. గురువుకు బానిసవగుము. వానిలో దేవుని చూడుము. అప్పుడు నీ హృదయము త్వరగా నిర్మలమగును.

25. గురుసేవయే నీగమ్యము, గురుప్రేమయే నీధ్యేయము. గురువుయొక్క కటాక్షమే నీకు వెలుతురు.

26. గురువుయొక్క పాదపద్మములు పైవికచింతతో ఆరాధన చేయునప్పుడు నీ అహంభావము మనస్ఫూర్తిగా బలి దానము చేయుము.

27. రాత్రింబగళ్ళు గురుని సేవింపుము. అటుల చేసిన నీ హృదయము నిర్మలమగును. మరియు నీవు త్వరలో ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందగలవు.

28. సంసారచక్రములో పట్టుబడి, ప్రపంచము, బాధ, కష్టము జీర్ణించుట చావు మొదలగువాటిచే నీవు దహింపబడు చున్నావు. ఓ మనుష్యుడా ! నిద్రనుండి మేల్కొనుము. గురువును దర్శింపుము. ప్రేమతో వారిని సేవింపుము. విసుగులేకుండ వారికి సేవచేయుము. అప్పుడు నీ హృదయము నిర్మలమై మోక్షమును శాశ్వతానందమును పొందెదవు.

29. నీ తలిదండ్రులను, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను, పవిత్రమైన గురువులను, అతిథులను దైవభావముతో సేవింపుము. నీవు కృతార్థుడవగుదువు.

30. నీవు నీ గురువును ప్రేమించక, సేవ చేయనియెడల నీ జీవితము సరియైన జీవితముకాదు. అది నిష్ఫలము.

31. ప్రతిఫలము గోరక గురుని ప్రేమించువాడు నిజముగా ధన్యుడు.

32. నీ తలిదండ్రుల యొక్కయు పెద్దలయొక్కయు గురువుయొక్కయు మహాత్ములయొక్కయు బట్టలనుఉతికి శుభ్రపరుపుము. ఇట్లుచేసిన నీ హృదయము నిర్మలమగును. హృదయము నిర్మలమైన నీవు బాగుగ నుపాసన చేయగలుగుదువు.

33. నీ గురువును దైవభావముతో సేవింపుము. అట్లొనరించిన నీ వ్యక్తిత్వమను పురుగు నశించును.

34. గురుసేవయందు ఉచ్ఛనీచములు లేవు.

35. ప్రేమాతురతతోను, మనస్ఫూర్తితో గూడిన ఆత్మ సమర్పణముతోను, నీ గురుని సేవింపుము.

36. ఎవడు జితేంద్రియుడై ఆధ్యాత్మికదృష్టి గలిగి ఆత్మభావనతో గురుని సేవించునో అట్టివాడే నిజమైన శిష్యుడనిపించుకొనును.

37. బీదవారికిని, బాధపడువారికిని, గురువునకును సేవచేయుటయే భగవదారాధన.

38. గురుసేవ చేయునప్పుడు నీ మనోవృత్తులు పరిశీలించుకొనుము. స్వలాభముతో గూడిన ఊహాలను నశింపజేయుము.

39. మోక్షార్థి, గురువును ఆత్మభావనతో సేవించని యెడల వాని హృదయము నిర్మలముకాదు. అట్టివాని జీవితము వృథా, వాని ఉపాసన ఫలించదు.

40. జీవితము గురుసేవనిమిత్తము ఏర్పడినదనియు సౌఖ్యాభిలాషకొఱకు కాదనియు గ్రహింపుము.

41. భగవంతునియందు ప్రేమ, గురుసేవ యివియే సరియైన జీవితరహస్యముయొక్క అంగములు.

42. సరియైన జీవితముయొక్క రహస్యము గురుసేవయే.

43. గురుసేవవల్ల నీవుచేయు పనులన్నియు పవిత్ర పరుచును.

44. ఎవరు నిర్మల హృదయులై భక్తిభావనతో గురుసేవ చేయుదురో అట్టివారు మాత్రమే గురుకృపకు పాత్రులగుదురు.

45. గురుసేవయే భగవదారాధన, గురుసేవయే ఉపాసన, కాబట్టి వారిసేవచేసి యీ జన్మమంచే తరింపుడు.

46. నీ గురువును నీవు యెంతయెక్కువగా సేవించిన అంత యెక్కువగా నీకు దైవసంబంధమైన శక్తి కలుగును.

47. గురుసేవ నీ ధ్యానాభ్యాసమునకు యెంతమాత్రము అడ్డంకి కలుగజేయదు. అది నీ హృదయమును శుభ్రపరచి, నీ ఉపాసనకు తోడ్పడును.

48. గురుసేవకొఱకు నీవు జీవింపుము. ఇదియే సాధనా రహస్యము.

49. మోక్షమునకు గురుసేవ మార్గదర్శి.

50. గురుసేవవలన నీ హృదయము పవిత్రము చేసికొని అట్టి పవిత్రమందిరమున భగవంతుని సింహాసనాసీనుని చేయుము.

51. గురుసేవయందు నీచపుపని అనునది యేమియులేదు. ఎట్టి సేవయైనను భగవదారాధనయే.

52. శిష్యుడు తాను చేయుపనుల మంచిచెడ్డలు విచారించును. గురువు శిష్యునియొక్క లోపములను విమర్శించును.

53. గురువుకొఱకు జీవింపుము. వారికి శరణాగతుడవుగమ్ము. నీవు ఉత్కృష్టమైన సౌఖ్యము పొందెదవు.

54. గురువునకు శరణాగతుడవగుటచే గలుగుఫలము భగవత్కటాక్షము.

55. గురువు పాదపద్మములను యెంతతీవ్రముగా నీవు శరణు పొందిన అంత ఎక్కువగా నీకు భగవత్కటాక్షము కలుగును.

56. విద్యవల్ల నీకు భగవత్కటాక్షము కలుగనేరదు. అది గురుభక్తి, గురుప్రేమవల్ల మాత్రమే కలుగును.

57. గురువుయొక్క స్వల్పకటాక్షమైనను, శిష్యుడు ఆర్జించదగిన గొప్పధనమగును.

58. గురుని కటాక్షమువల్లనే శిష్యుని కామక్రోధ దురాశ మొదలగు దుర్గణములు నిర్మూలము లగును.

59. గురుసేవ జీవితముయొక్క రుచి, గురుభక్తి జీవితముయొక్క ఆహారము.

ధర్మాధర్మములు

మోక్షప్రియుడు:- ఓ స్వామీజీ ! ధర్మమన నేమి ? అధర్మమన నేమి ?

శివానందస్వామి:- ధర్మమన పుణ్యము, లేక శ్రేయము; అధర్మమన పాపము, లేక అశ్రేయము,

ధర్మాధర్మములు వ్యావహారిక పదములు, ఒకకాలపు ధర్మము ఇంకొక కాలమున అధర్మ మగును. ఒక స్థలపు ధర్మము మఱియొక స్థలమున అధర్మమగును. ఒకనికి ధర్మమైనది మఱియొకనికి నధర్మమగును.

ఏది పావనమొనర్చునో, ఏది ఇహ సుఖమును, శ్రేయస్సును లేక ముక్తిని ప్రసాదించునో అది ధర్మము. ఏది మానవుని అజ్ఞానకూపమునఁ బడఁద్రోయునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను భగవానుని దగ్గఱకు గొంపోవునో అది ధర్మము. ఏది నిన్ను పాపమునఁ బడఁద్రోయునో అది అధర్మము.

ఏది నీకు ఆనందశ్రేయస్సుల నొసఁగునో అది ధర్మము; ఏది నీకు బాధ, అశ్రేయముల నొసంగునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను సాత్త్వికునిగ నొనర్చునో అది ధర్మము; ఏది నిన్ను తామసకునిగ నొనర్చునో అది అధర్మము.

ఏది నిన్ను దైవముగ నొనరించునో అది ధర్మము; ఏది నిన్ను పిశాచముగ జేయునో అది అధర్మము.

ఏది నీకు బల, శాంతి, దైవప్రేరణాల నొసంగునో అది ధర్మము; ఏది నీకు ఆవేదన, అశాంతి, స్తబ్ధతల కలుగఁ జేయునో అది అధర్మము.

చెడ్డ యుండుటకొక కారణమున్నది. ధర్మము నలంకరింపజేయుటకు చెడ్డయున్నది. ప్రచ్ఛన్న శ్రేయస్సే చెడ్డ. ధర్మములేమి అధర్మము.

సజ్జనుల సాంగత్యమందుండిన దుర్జనుఁడు పుణ్యాత్ముడుగ మార్పుఁజెందవచ్చును. త్రాగుబోతు, త్రాగుబోతు కాని వాని సాంగత్యమున త్రాగనని శపథముచేసిన వాఁడగును. చోరుడుగనుండిన రత్నాకరుఁడు, జీఘయి, మాధయిలు, సత్సంగమువలన నఖండ భక్తులైరి.

ఓ మోక్షప్రియా! సద్గుణముల నలవఱచుకొని భక్తుఁడవుకమ్ము.

భగవద్గీత - ఏకాంకిక నాటకము.

అనువాదకులు: (శ్రీ పి. సుబ్బరామయ్య B.A.B.L.,)
(వెంకటగిరి)

చతుర్థరంగము — రాజయోగము.

స్థలము:- యుద్ధభూమి.

[శ్రీకృష్ణుఁడు, అర్జునుఁడు సంభాషించుచుందురు.]

పాట: శ్రీకృష్ణాయ నమః ఓం కృష్ణాయ నమః
శ్రీకృష్ణాయ నమః ఓం నమః కృష్ణాయ.

అర్జునుఁడు: ప్రభూ! రాజయోగమును అభ్యసించు టెట్లు? పూజ్యభగవాన్! మనస్సును నిగ్రహించుటకు తగిన సూచనలను విపులముగ దెల్పుడు.

కృష్ణుఁడు: ఎక్కువ మిట్టగాని, పల్లముగాని పవిత్రస్థలమున దర్భాసనమును పరచి, దానిపై జింకచర్మమును దాని పైన ఒక గుడ్డనుపరచి, దానిపై స్థిరాసనమున ఆసీనుఁడవు గమ్ము. చిత్తమును యేకాగ్రతతో నుంచుము. ఇంద్రియములను ప్రత్యాహార మొనర్పుము. సంకల్పములను నిశ్చల మొనర్పుము. శరీరమును, శిరమును, కంఠమును సమముగ నుంచుము. ఇటునటు చూడకుము. బ్రహ్మచర్యము ననుసరింపుము. నన్నే ధ్యానింపుము. అప్పుడు నీవు ఆనందమును పరమశాంతిని పడయుదువు.

అర్జున : ఆహార నియమమేమి ?

కృష్ణ : ఎక్కువ భుజింపకుము, యెక్కువ ఉపవాసము చేయకుము, ఆహారవిషయమున మితముగ నుండుము, మితాహారమును తీసికొనుము. సాత్వికాహారమును భుజింపుము.

అర్జున - సాత్వికాహార మననేమి ?

కృష్ణ :

శ్లో॥ ఆయుః సత్వబలారోగ్య సుఖప్రీతివివర్ధనాః।
రస్యాఃస్నిగ్ధాః స్థిరాహృద్యా ఆహారాః సాత్వికప్రియాః॥ [8-17]

ఓ అర్జునా ! ఆయువును, శక్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సంతోషమును, ఉల్లాసమును, వృద్ధిచేయునదియును, రుచికరముగను, స్నేహాయుక్తముగను, పుష్టికరముగను, మనోహారముగను ఉన్న ఆహారములు సాత్వికమైనవి.

అర్జున : ఓ కృష్ణా నిదురసంగతి ఏమి ?

కృష్ణ : యోగాభ్యాసి యెక్కువ నిదురపోకూడదు, అతఁడు ఎక్కువసేపు మేల్కొనరాదు, నిదురించుటయు, మేల్కొనుటయు నియమబద్ధములై యుండవలెను.

శ్లో॥ యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

ఎవఁడు ఆహారవిహారములందును, ప్రయత్నములందును, కర్మలయందును, నిద్రాజాగరణలయందును

మితమును పాటించునో అట్టివానికి యోగము దుఃఖ వినాశకమగును,

అర్జున : ఓ కృష్ణా ! రాజయోగాభ్యాసమునకు ఇకేమైన యితర సూచనలున్నవా ?

కృష్ణ : ఓ అర్జునా ! యోగాభ్యాసకుడు సర్వసంకల్పములను నాశమొనర్పవలెను. అతఁడు సకలేంద్రియములను నిగ్రహింపవలెను. సక్రమమైన ధారణాభ్యాసముచే తన మనస్సును ప్రత్యగాత్మలో లీనము చేయవలెను. మనస్సు విషయముల వైపునకు పరుగిడును. అతఁడు దానిని పదే పదే ప్రత్యాహరించి దానిని ఆత్మపై నిలుపవలెను.

శ్లో॥ శనైః శనైః ఉపరమేద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥
[25-6]

బుద్ధిని స్థిరముగ నుంచుకొని, మనస్సును ఆత్మలో ప్రతిష్ఠతముజేసి, క్రమేణా ప్రశాంతత పొందవలెను. అతఁడు వేఱొకదానిగూర్చి ధ్యానింపరాదు.

శ్లో॥ యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం ।
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశంనయేత్ ॥
[26_6]

చంచలమైనట్టియు, అస్థిరమైనట్టియు మనస్సు యే కారణముచేతనైనను సంచరించినయెడల దానిని అచ్చటనుండి

నిగ్రహించి, దానిని ఆత్మస్వాధీనములోనే యుండునట్లు చేయవలెను.

ఆత్మలో మనస్సు లయమైనపుడు అతఁడు పరమసంతోషమును, అనంతానందమును అనుభవించును. దీనికిమించిన లాభము వేఱొకటిలేదు. ఆతఁడు గొప్ప దుఃఖముచేతగూడ చలింపఁడు. అతఁడు సమదృష్టి అలవఱచుకొనును. అతఁడు అన్నిజీవులలో ఆత్మను, ఆత్మలో అన్నిజీవులను చూచును. పండితుఁడును, నమ్రుఁడును నయిన బ్రాహ్మణుని; ఆవును; ఏనుగును; కుక్కను; చండాలుని అతఁడు సమదృష్టితో వీక్షించును. అతఁడు నాకెంతయో ప్రియుఁడు. నేను అతని నుండియు, అతఁడు నానుండియు ఎన్నడును వేఱుగాము.

శ్లో॥ విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని।
శునిచైవ శ్వపాకే చ పండితాః సమదర్శినః॥ [18-5]

అర్జున : ప్రభూ! ఈ యోగము నిజముగ మిక్కిలి కష్టమైనది. ఏలన మనస్సు యెల్లప్పుడు చంచలముగ నుండును. మనస్సు ప్రబలమై, బలిష్ఠమై, దుర్నిగ్రహముగ నున్నది. వాయువును నిగ్రహించుట యెంతకష్టమో దానిని నిగ్రహించుటకూడ అంత కష్టముగ తోచుచున్నది.

కృష్ణ : అర్జునా! మనస్సు దుర్నిగ్రహమైనది, చంచలమైనది అనుట నిస్సందేహము. కాని నిరంతరాభ్యాసముచేతను వైరాగ్యముచేతను దానిని నిగ్రహింపవచ్చును.

శ్లో॥ అసంశయం మహాబాహో ! మనోదుర్నిగ్రహం చలం।
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ । వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥
[35-6]

అర్జున : కృష్ణా ! ఈ యోగమున సిద్ధిపొందని వానిగతి ఏమగును ? కర్మమార్గమునుండియు, యోగపథము నుండియు పతితుఁడైనవాడు నాశమొందడా ?

కృష్ణ : అర్జునా ! అట్లుకాదు.

శ్లో॥ పార్థ ! నైవేహ నాముత్ర వినాశ స్తస్య విద్యతే ॥
న హి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత !
గచ్ఛతి॥ [40-6]

ఓ పార్థ ! ఈలోకమునగాని, యితర లోకమునగాని, వానికి వినాశము లేదు. తనయా ! పుణ్యముచేసినవాఁడెన్నఁడును నికృష్ఠముగ దుఃఖమును పొందఁడు.

అతఁడు అనేక సంవత్సరములు స్వర్గమున నివసించును. తరువాత అతఁడు పవిత్రమైన యొక పుణ్యగృహమున జన్మించును. లేదా జ్ఞానయోగుల కుటుంబమున జననమొందును. అతఁడక్కడ మరల యోగాభ్యాసమును తీవ్రశ్రద్ధతో మొదలిడి సిద్ధిని పడయును.

అర్జున : దయామయుఁడవై నాకు ప్రాణాయామమునుగూర్చి కొంత తెలియఁజేయుము.

కృష్ణ : ఓ అర్జునా! ప్రాణాయామము నభ్యసించువారు అపాన వాయువును, ప్రాణవాయువునను, (రేచకము) ప్రాణ

వాయువును, అపాన వాయువునను (పూరకము) హోమము జేసి ప్రాణాపాన వాయువులను నిగ్రహించి (కుంభకము) వారు పూర్తిగా ప్రాణాయామ పరాయణు లగుదురు.

పాట : హరి హరి బోల్ బోల్ హరి బోల్
ముకుంద మాధవ గోవింద బోల్.

(కృష్ణార్జునులు రంగస్థలముపై నుందురు. కృష్ణుఁడు అర్జునుని సంబోధించుచుండును.)

కృష్ణ : మూఢులు, మూర్ఖులు ఆడంబరముగ జ్ఞానవాక్కులు మాటాడినను మోహముతో తమతమ వింతస్వభావములకే అంటుకొని యుందురు.

లోపల (ఈ విధముగ) బిగ్గఱయైన చర్చలు; 'నాకు నా ప్రత్యక్ష ప్రమాణమున్నది,' ... ... 'ఆత్మ సాక్షాత్కార శిఖరము,' 'జీవాత్మ పరమాత్మ ఐక్యము' ... ... మొదలగునవి వినఁబడును.

కృష్ణ : అర్జునా! ఆవలకురమ్మ ? అజ్ఞానమిథ్యాభావ పూరితుఁడై మదించినట్టి వాఁడదిగో వచ్చుచున్నాఁడు. వాని మోహమును, అజ్ఞానమును గుర్తింపుము.

[పండిత భ్రాంతినాథశిరోమణి, శ్రీయుత పఖంద్రడం మిథ్యాచార్యులు - ఇరువురు స్నేహితులతో ప్రవేశింతురు.]

భ్రాంతినాథజీ : పఖండ్రడంగారూ! చూడుడు. కామినీ కాంచనములకు దూరముగ నుండుమని చెప్పుటయు. స్త్రీలతో సంబంధము వలదని చెప్పుటయు - ఇవంతయు తప్పుడు భావములవలననే పొడముచున్నవి. ఇట్టి ప్రబోధకులందఱును శాస్త్రముల యథార్థభావమును గ్రహింపలేకపోయిరి. స్త్రీలయందు మోహమును కలిగియుండుట యేవిధముగను తప్పుగాదు. ధర్మశాస్త్ర ప్రదాతయైన మనువు ఇట్లు చెప్పుచున్నాడు. "యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే, రమంతే తత్ర దేవతాః" - ఎచ్చట స్త్రీలు పూజింపబడుదురో అచ్చట దేవతలు ప్రీతినొందుదురు. "గృహిణీ సచివ సఖీ మాతా ప్రియా శిష్యా లలితకళావిదా" గృహిణి మంత్రిగను, స్నేహితురాలుగను, ప్రియురాలుగను, శిష్యురాలుగను, లలితకళలలో సఖివలెను నిస్సహాయుడైన పురుషునకు ఇంకెన్నో విధముల తోడ్పడును.

పథమమిత్రుండు : అట్లయిన పండితులుగారూ! ఇది కేవలము లౌకికదృష్టి మాత్రమే. పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక భావమేమన ... ...

పండిత భ్రాంతినాథ్ : (మధ్యలో ఆపి) ...... భా! "గృహంతు గృహిణీ హీనం కాంతారాత్ అతిరిచ్యతే" గృహిణిలేని ఇల్లు అడవి కన్నను హీనమైనది. దీనిని నీవు వినలేదా మిత్రమా? ఊరొమెల నూచెడి పడతి... ...

మిత్రుడు : (అపుడు) శ్మశానమునకు త్రోవజూపును. ప్రజ్వలించుచున్న అగ్నివంటిది స్త్రీ, నేతికుండ వంటివాఁడు పురుషుఁడు అని నిజమైన వివేకిచెప్పెను.

శ్లో॥ జ్వాలదగ్నిసమా నారీ
ఘృతకుంభసమో నరః॥

పండిత ప్రాంతినాథ్ : అట్టి వివేకము పరోక్షమైనది; ఏకపక్షమైనది. అగ్నిలోనికి దుమికి దానినుండి బయటకు వచ్చువాఁడే నిజమైన వీరుఁడు.

2-వ మిత్రుఁడు : నిజమే అప్పళమువలె బాగుగ వేగినతరువాత మన పూర్వీకుల అనుభవములచే లాభమొందుటను నిరాకరించునట్టి మూర్ఖసాహసమే వీరత్వమగుచో నిజముగ నేటి ప్రపంచము అట్టి వీరాగ్రేసరులతో నిండియున్నది ! మోహమును వివేకమని పొరబడకుము.

పండిట్ : మిత్రమా ! నామకార్థమయిన నీ వివేకము దైవత్వమునుండి నిన్ను దూరముగ గొంపోవును. నీ భగవద్భావన పక్షపాతముతో ఏకపక్షముగ నున్నది. సర్వము భగవానుడే అయినపుడు అన్నిటిని స్వీకరించి అనుభవింపుము. కొన్నివిషయముల మాత్రము యేల త్యజింపవలెను. భగవానుఁడే ఈ ప్రపంచమయ్యెను. అతఁడు విరాట్స్వరూపము. “తటాలుల తన ఆసనము నుండి దుమికి ఒళ్ళు రుద్దుకొనుచు ఊచ్, ఛీ, ఛీ

ఈ పాడునల్లులు" యీ ఆసనమును అవల పార వేయుము. (తటాలున ఉమ్మి వేయుచు ముఖమును చిట్లించుకొని) ఛూ! పుచ్చిపోయిన బాదంపప్పు! సూక్ష్మమ్! అంగటివాఁడు నిన్ను మోసగించెను.

మిథ్యాచార్య : హాహో! హాహో! ... ... హహా.
పండితులుగారూ! మీ విరాట్స్వరూపము ఏమైనట్లు? నల్లి నారాయణుని, చేదు బాదంపప్పును నీ వెందుకు ఏవగించుకొనుట? ఇవంతయును భగవానుఁడు కాదా! ఆ అంశమునుకూడ ఒప్పుకొనుము. విరక్తియు, ఇంద్రియ నిగ్రహమును లేని నీ వేదాంత ఫలితమే యిది. నన్ను చూడు! నే నెప్పుడును మెత్తని ఆసనములను రుచికరపు బాదం పప్పులను కోరను. నా ఇంద్రియములు పూర్తిగ నా స్వాధీనములై నవి. రుచికరమైన వస్తువులపై నాకు కోరిక లేదు. ఉడక బెట్టిన వేపాకు తిని జీవించుట అభ్యసించితిని. ఒక చిటికె ఉప్పు లేకుండ యెండిన రొట్టెను, రాత్రిపూట చక్కెర లేకుండ కొలది పాలను పుచ్చుకొందును. నాకు ఇంద్రియ తృష్ణ లేదు.

పండిట్ : ఈ విధమైన నిగ్రహము అస్వాభావికమైనది. భగవానుఁడు ఆకలిదప్పులను ప్రసాదించినది వానిని మనము ఆ విధముగ అణచి వేయుటకొరకు కాదు. ఆత్మలో ప్రతిష్ఠితుఁడైన వానిని వేనకువేలుకోర్కెలు, కోర్కెలు కూడ యేమియు హానియొనర్ప జాలవు.

శ్లో॥ అపూర్వమాణం అచలప్రతిష్ఠం సముద్రమాపః
ప్రవిశంతి యద్వత్ ।
తద్వత్కామా యం ప్రవిశంతిసర్వే సశాంతి
మాప్నోతి న కామకామీ.

నిండినిబిడీ కృతముగనుండు సముద్రములోనికి జలము ప్రవేసించినను చలింపని విధముగ వానిలోనికి సర్వ కామములు ప్రవేశించినను అతఁడు శాంతిని కలిగి యుండును. కోరికలు కలవాఁడు మాత్రము శాంతిని పొందఁడు, అట్టి అర్థరహితమైన ఆత్మత్యాగము మత మును నిర్వీర్యపరచినది. భగవానుఁడే ఆనందమైనచో భగవత్సాక్షాత్కార మార్గముకూడ సర్వానందకరమై యుండవలెను. కటువైన మతము తలకెక్కఁగల ఛాందసులకే.

1-వ మిత్రుడు : అట్లయిన, పండితులుగారూ! చేదైనమందు గొప్ప జబ్బునుండి బాగుగ నయముచేయును. ఈ సుఖ ములనుగూర్చి భగవంతుడు స్పష్టముగ యిట్లు హెచ్చ రింపలేదా ? ప్రారంభమున అమృత తుల్యముగనుండి కట్టకడపట విషతుల్యముగ నుండును. "యత్తదగ్రే అమృతోపమం పరిణామే విషమివ," మోహమును కలుగజేయు సుఖములందు, భ్రాంతితోకూడిన మాధు ర్యమునందు జాగరూకత వహింపుము.

పండిట్ : అర్థరహిత ప్రలాపము! అంత్యములేని ఈ విధమైన నిషేధాజ్ఞలు జీవితమును ఎదుర్కొటకు మానవుని

అసమర్థుని జేయును. అది పిరికితనమును, భయమును కలుగఁజేయును.

2-వ మిత్రుఁడు:- పండిట్జీ! మీ తప్పుడు అభిప్రాయము ఘోరముగ నున్నది. నిర్లక్ష్యభావము అజాగ్రత్త - ఇవి ధైర్యముకాదు. యుక్తి, తెలివి - ఇవి వీరత్వమును న్యూనతపఱుపజాలవు. ఆధ్యాత్మిక మార్గమును పదునైనకత్తి అంచునకు పోల్చుట ఊరక కాదు.

1-వ మిత్రుడు:- పండిట్జీ! అతడన్నది నిజము. దేవుని ఉపదేశములను మీరు పూర్తిగ, తప్పుగ అర్థము జేసికొంటిరి. తప్పనిసరిగ యెల్లప్పుడు జాగరూకత కలిగియుండవలెనని దేవుఁడు నొక్కివక్కాణించుచున్నాఁడు. యేలన? ఇంద్రియములశక్తి ఇట్టిది; కాబట్టి భగవంతుఁడు ఇట్లు చెప్పెను. "బలవాన్ ఇంద్రియ గ్రామో విద్వాంసమపి కర్షతి" యింద్రియములశక్తి మహత్తరమైనది. అవి పండితునికూడ భ్రమింపఁజేయును.

పండిట్: సరే! అలాగే కానిమ్ము. నీవు మోహితుఁడవైతివి. నేను వాదములో కాలమును వృథాచేయను. యీనాఁడు నా కుపవాసదినము. నేను వ్రతమును ఆచరింతును. నేను నాశక్తిని పదిలపరచుకొందును. (ఇరువురు మిత్రులు నిశ్శబ్దముగ నుండి తీపి తినుబండారముల మూట విప్పుటకు పండితుని, మిథ్యాచార్యుని ఫలహార విందునకు ఆహ్వానింతురు.)

క్రాంతినాథ్ : వద్దు వద్దు రుచియైన పదార్థములతో నేనేమి చేయుదును ? నాకు దీనిమీద ఏవంత యేమియు ఇచ్ఛలేదు. మీరు తినుఁడు. (ఇరువురు మిత్రులు తృప్తిగ తినుటకు ప్రారంభింతురు. పండితులు వారికి కొంత తినుబండారమునిచ్చి ఇట్లు చెప్పుచు)

మిత్రుఁడు : పండిట్‌జీ! మీ వ్రతము రేపటికి పెట్టుకొనుఁడు. ఈ రుచికరమైన మధుర పదార్థములు చాలకాల ముండవు. ఇవి యిప్పుడే తయారైనవి వేడిగనున్నవి.

[ఇంకొక మిత్రుఁడు కూడ పండితులవారిని ప్రాధేయపడి తీపిపదార్థము, పళ్లెరను ఆయన తొడపై పెట్టెను. మొదట పండితులుగారు 'వద్దు' అని సంజ్ఞలు చేయును. కాని మిథ్యాచార్యులు తన దృష్టిని తీపి తిను బండారములపై ప్రసరింపఁజేసెను. వానికి నోరూరును. ఫలాహారము తినునప్పుడు ఇరువురు మిత్రులు ఒక వార్తాపత్రిక తీసికొని ఒక చిత్రమునుచూచి దానిని కొనియాడుచుందురు. వారు అందులో నిమగ్నులై యుండునప్పుడు మిథ్యాచార్యుఁడు రహస్యముగ మూటలోనుండి రెండు లడ్డుండలను తీసివేసి తన గుడ్డలో పెట్టుకొనును. తెరవెనుక కృష్ణభగవానుఁడు దీనినంతయు నర్జునునకు తెలియఁజేయును.]

మిత్రుడు : ఆహా ఏమి సౌందర్యము ? కుసుమాదేవి అసమాన సౌందర్యవతి యనుటకు సందేహమే లేదు. ఆమె నటి యైనను, ఆమె అందమును శ్లాఘింపవలెను. ఆమె

ముఖము దేవతాముఖమే. (మిథ్యాచార్యునివైపు చూచి) నీవు కుసుమాదేవియొక్క ఇప్పటి లావణ్యమును చూచితివా ?

మిథ్యాచార్య : ఛూ ! నా కెందుకది ? నేనెప్పుడుగాని అట్టి అసహ్యమైన దృశ్యములను చూడను. ఇది నాదృష్టిని ఆకర్షింపదు. (తన ముఖమును ప్రక్కకు త్రిప్పుకొనును. మిత్రులు చదువుచునే యుందురు. వేటొక పుటను చదువుచు బొమ్మయున్న దానిని క్రింద పడవేయుదురు. కొంతసేపటిలోనే వారలకు తెలియకుండ దానిని మిథ్యాచార్యుఁడు యెత్తుకొని తదేకదృష్టితో చూచి మిక్కిలి సంతోషించును, మరల స్నేహితులు తన తట్టు చూచినపుడు దానిని ఆవలకు పారవేసి ఉపేక్షించుచున్నవానివలె నటించును. ఆ సమయమున తెరవెనుకనుండి శబ్దము వినఁబడును. నాలుగు చక్రముల కొయ్యబండిని ఒక బ్రహ్మచారి లాగుకొని వచ్చును. ఆ బండిలో తపస్యానందుఁడను దిగంబర సాధువుండును. బండిలో మేకులశయ్యపైన కూర్చుండి యుండును. పండితులవారిని, ఇతరులను చూచిన వెంటనే కోపమానసుఁడై అరచును.)

తపస్యానంద : అక్రమ ప్రవేశకులారా ! పొండు నా తపోవన, వాతావరణమును మీరు కల్మష మొనరించుచున్నారు. ౬ సం॥ల నుండి ఈ స్థలమున ప్రతిదినము 13½ గం॥ల సేపు శీర్షాసనమున తపస్సు చేయు

చున్నాను. వేసవిలో నేను కాలుచున్న యిటుకలపై నను, శిలలపైనను కూర్చుంటిని. డిశెంబర్, జనవరి మాసములలో నేను ఇనుపరేకులపై పరుండి చన్నీటినే త్రాగుచుంటిని. నా దుర్వాసనలను పోగొట్టుకొనుటకు సక్రమముగ నా శిరస్సును ఈ వృక్షకాండమునకు కొట్టుకొనుచుంటిని. నేను అద్భుతమైన తపోవాతావరణమును కలుగజేసితిని. శివుఁడు సంతసించును. వారి దర్శనము ఏ క్షణములోనైనను కలుగును. మీరు నా తపోవాతావరణమునకు భంగము కలుగఁజేసి నా సాక్షాత్కారమునకు అడ్డుతగులుచున్నారు. మీకు తగిన ప్రాయశ్చిత్తము జరుగకముందే కాలికి బుద్ధి చెప్పుఁడు. (తన పొడవైన దండమును ఝుళిపించుచు వారలను భయపెట్టును.) [పండితులుగారు, ఆయన అనుచరులు పలాయన మగుదురు. ఆ స్థలమును విడిచి పోవునప్పుడు బొమ్మను మిథ్యాచార్యుఁడు త్వరగ నెత్తుకొనును. పండితులుగారు నేలపైనుండిన మిగిలిన తీపి పదార్థములను ఆతురతగ తినుచుండును.]

(కృష్ణుఁడు, అర్జునుఁడు ముందునకు వత్తురు.)

కృష్ణుఁడు : చూచితివా ! ప్రజలు నన్నీవిధముగ అర్థముజేసికొందురు. యెంత భ్రమ ఏమి కపటము ! చూచితివా ! ఈ ఆదర్శ తపశ్చర్యము చూడుము ! భగవానుని దర్శనము చీలలపైన, చన్నీటిపైన, వేడి ఇటుకలపైన ఆధారపడి యున్నదని తలచుచున్నాఁడు.

కాని తన కోపమును నిగ్రహించుకొనలేకున్నాఁడు. వాని మాటలు అసహ్యాకరములై యున్నవి. ఇట్టి తపస్సువలన యేమిలాభము? ఓ అర్జునా! దీనినిగూర్చి మననజేసి నీకునీవే నేర్చుకొనుము.

(యవనిక దిగజారును.)

వివేక ప్రశ్నోత్తరి

ప్ర : మిక్కిలి మత్తుకలిగించే పదార్థమేది?

జ : కామము.

ప్ర : నదులలో మిక్కిలి పుణ్యానది ఏది?

జ : బ్రహ్మజ్ఞానము.

ప్ర : నిజమైన రాజెవరు?

జ : జీవన్ముక్తుడు.

ప్ర : ధర్మములలోకెల్ల మిక్కిలి గొప్పదేది?

జ : నిష్కామసేవ.

ప్ర : గుణములన్నిటిలో మిక్కిలి తుచ్ఛమైనదేది?

జ : క్రోధము.

ప్ర : ఈ ప్రపంచక పదార్థములన్నిటిలో మిక్కిలి ఉత్కృష్టమైనదేది?

జ : బాధ (కారణము, అది నీకండ్లు తెరచును. మోక్షాన్వేషణమున కది నిన్ను ప్రోత్సహించును)

హిమాలయవాణి

(1) 'తత్త్వమసి' మహావాక్యముయొక్క సరియైన భావముపై ధ్యానించుము. నీకు సాక్షాత్కారము కల్గును.

(2) జీవాత్మయే పరమాత్మ యని తెలిసికొనినచో అజ్ఞానము, ప్రాపంచిక దుఃఖములు నశించును.

(3) ఈ అనంతాత్మయే సత్యము; అదియే అన్నిటికి మూలము.

(4) జీవితమనగా కొన్ని సంవత్సరముల పాటు ఊపిరి పీల్చుటయే కాదు. పేరుప్రతిష్ఠలు, సిరిసంపదలు సంపాదించుటయు ఒక జీవితము కాదు. ఆత్మజ్ఞానము పొందుటే నిజమైన జీవితము. అదియే శాశ్వతజీవితము.

(5) నీ జీవిత గమ్యస్థానమునకు ప్రయాణముసల్పుము. పరమాత్మునితో ఐక్యమగుటయే నీ జీవిత పరమావధి. జగడములు, అసంపూర్ణత, కోర్కెలు. వీటినుండి విముక్తియే నీ జీవితోద్దేశము.

(6) పరమాత్ము డొక్కడే. ఆతడే ఆదిపురుషుడు ఉన్నదంతయు ఆ పరమాత్ముడే. సత్యమే దైవము.

(7) ఈ దుఃఖమయ జీవితమున కతీతమైన శాశ్వత శాంతి సామ్రాజ్యమున్నది. అచ్చట నంతమైన సూర్యరశ్మి యున్నది.

(8) దివ్యప్రేమ నాశరహితమైనది; అచంచలమైనది. దాని దివ్యజ్యోతి ఎన్నడూ ఆర్పివేయబడదు.

(9) నిజమైన ప్రేమ, సాగరమువలె అనంతమైనది, ఆకాశమువలె విరివిగలది, హిమాలయపర్వతమువలె దృఢమైనది.

(10) కనక, వజ్ర, వైడూర్యపు గనులకంటె ఆత్మజ్ఞానము ఎన్నో రెట్లు విలువైనది.

(11) యోగసాధనయొక్క విధానము తఱచు మార్చుచున్నందువలన ఏమియు లాభములేదు.

(12) నిజానికి నీవు జననమరణములు లేనివాడవు. రోగములు లేనివాడవు. అచంచలుడవు. నీవు ఆనందమయ, శాశ్వత సర్వవ్యాపకమైన, అనంతమైన స్వభావము కలవాడవు.

(13) దృఢమైన మనోనిశ్చయము, అత్యధిక వైరాగ్యము, ముముక్షుత్వము నలవరచుకొనుము. ఇప్పుడే నిన్ను నీవు తెలిసికొందువు.

(14) నిష్కామసేవతో నీహృదయమును పవిత్రమొనర్చి ఆ ప్రేమమయమైన హృదయమందిరములో ప్రభుని ప్రతిష్ఠించుము.

(15) శాశ్వతాత్మయొక్క ఉనికిని సదా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుచు జీవితమును గడపినయెడల వృద్ధాప్యము, వ్యాధులు, జననమరణములను జయించవచ్చును.

(16) భక్తియోగము నభ్యసించుటవలన జ్ఞానము దానంతటదియే కల్గును.

(17) సర్వమతములయొక్క పుణ్యపురుషులను ప్రేమించి ఆదరించుము.

(18) అందరును భగవంతుని స్వరూపములే. ఎవరిపై నైనను నీ వసూయ జూపినచో అది నీకు నగుబాటే (లజ్జా విషయమే.)

(19) దుష్టహృదయములనుగాని, అసూయాపరులనుగాని స్వార్థపరులనుగాని ద్వేషింపకుము. నీ జన్మ తరించుటకు వారే ప్రోత్సాహకులు.

(20) న్యాయబుద్ధిగలిగి, పవిత్రమయమై, నిష్కామ సేవచేస్తూ, మంచి జీవితమును గడపుటయే మతసారమని తెలిసికొనుము.

(21) పరమాత్ముడు మొదట ఉండెను; సర్వకాల సర్వావస్థలలో నాతడుండును. శాశ్వతత్వమే ఆతనిస్వభావము. ఆతని తెలిసికొని స్వేచ్ఛను పొందుము.

(22) నిర్మలప్రేమయే నీ పృథక్త్వము (Personality)ను వృద్ధిపఱచును, హృదయమును పవిత్రమొనర్చును, నీ జీవితమును పరిశుద్ధపఱచును.

(23) ప్రేమలేని హృదయము వజ్రముకంటె కఠినమైనది. భగవంతుని కృపకు అచ్చట తావులేదు.

(24) దేహాభిమానము ప్రేమను తృణీకరించును.

(25) భగవంతుని ప్రేమించుము, ఆతడే నీ మార్గదర్శకుడు, నీ హృదయ జ్యోతి, నీ జ్ఞానజ్యోతి.

(26) నీ దేహారోగ్యమును కాపాడి, నిన్నుత్సాహపూరితుని చేయుటకు మితమైన హఠయోగము అవసరము.

(27) దివ్యజీవనమునకు విషయవాంఛలకంటె వేరే అంతరాయము లేదు.

(28) విచారణ, వైరాగ్య, ధ్యానములతో కామమును జయించుము.

(29) ఇంద్రియములతో పోరాడుట బహు కష్టతరము. ధైర్యముతో పోరాడుము! వాటి నెట్లైన జయింతువు.

(30) 'నేను, నాది' అనునవి ప్రాపంచిక మలినములకు మూలములు.

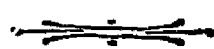
(31) దేహాభిమానమే నీ భయంకర శత్రువు. సదా ధ్యాననిమగ్నుడవై, ఆత్మజ్ఞానముతో కూడుకుని ఈ శత్రువును చంపుము.

(32) నేటినుండి దివ్యజీవితములో నీ యాత్ర ప్రారంభింపుము. నీ వ్యాకులత, ఆందోళన తక్షణము మాయమగును.

(33) ఓ ఆధ్యాత్మిక వీరుడా! హృదయపూర్వకముగా దృఢప్రతిజ్ఞచేయుము. జాగరూకుడవై యుండుము. ముందుకు నడువుము.

(34) తీరికకొరకు ఎదురుచూడకుము. కాలము వృథాపుచ్చకుము. ధైర్యము వహింపుము. సత్యమును ఇక్కడే ఇప్పుడే తెలిసికొనుము.

శ్రీ శివానంద దినచర్య



ఉదయము 3 గంటల నుండి రాత్రి కాలమున చాలా వరకు, వీరి నిత్య జీవితమునందు కానవచ్చునవి, ఏకాంత ధ్యానము, ప్రార్థనలు, భజన, గ్రంథపఠన, లేఖలువ్రాయుట, మానవసేవ, తన దర్శనముకొరకై వచ్చు యాత్రికులతో ఆధ్యాత్మిక విషయములలో ముచ్చట్లు!

ఉదయమున సరిగా 3 గంటలకు మేల్కాంచెదరు. అత్యంతమైన ఉత్సాహతరంగములతో నిండి, భగవంతుని స్తుతిగీతములను బాడెదరు. పిదప కొంతసేపు ప్రణవ ధ్యానమును జేసి, పరమహంస మంత్రమును ధ్యానించెదరు. తరువాత కొంతకాలము ప్రాణాయామాది, యోగాసనలను చేసి, భగవత్సేవ కొరకై పనిచేయవలసిన తన స్థూల మనోశరీరములను దారుఢ్యముగాను, ఆరోగ్యవంతముగను చేయుదురు. పిదప గంగాస్నానము, స్నానానంతరము ఆశ్రమమునకు వచ్చి, పూర్ణమైన చిత్తైకాగ్రతతో లేఖలు వ్రాయుదురు పిమ్మట వారికివచ్చు లేఖలను పఠింతురు. వెంటనే తనచే స్థాపించబడిన ధర్మాసుపత్రికిబోయి ప్రతిరోగిని పరీక్షించి ఔషధ సేవలను నిర్ణయింతురు. తరువాత తన దర్శనము కొరకై ప్రత్యేక స్థలమునందు గుమిగూడియుండు యాత్రికులను, భక్తులను, కలసుకొని, ముచ్చటింతురు. పిమ్మట కైవల్య గుహాలోనికి బోయి, కొంతసేపు తీవ్రమైన ధ్యాననిష్ఠలో నుందురు. అక్కడనుండి వచ్చిన వెంటనే, సాధకులకు సాధన విషయములలో బోధలుసలిపి, సలహాలనిచ్చెదరు.

అచ్చటినుండి వెంటనే తనచే స్థాపించబడిన విద్యా పీఠము వద్దకేగి, అచ్చటి పనులను నిర్వహింతురు. తన దినచర్యలో అప్పుడప్పుడు ఏకాంత స్థలములకుబోయి, సర్వాంగాసనమును శిరసాసనమును వేసి తన దేహమును ఆత్మశక్తితో నింపుకొనుచుందురు. అటుపిమ్మట సామాన్యమైన స్వల్ప ఆహారము నారగించి, స్వల్పకాలము విశ్రాంతిని తీసుకొనెదరు. సాయంకాలము తమ దర్శనార్థమై వచ్చు యాత్రికులతో ముచ్చటింతురు. పిదప, అరణ్యమునకు ఒంటరిగానే షికారుకు వెళ్ళెదరు. అచ్చటినుండి వచ్చిన వెంటనే, తన ఆశ్రమమునందు నిర్మించబడిన ఆలయమునకేగి హరి సంకీర్తన కాలక్షేపమును చేయుదురు. పిదప ఏకాంత ధ్యానములో కొంతకాలము మునిగియుండెదరు. తరువాత అల్పాహారమును తీసుకొని, రాత్రి 11 వరకును, గ్రంథరచన యందును, సందేశములను వ్రాయుటయందును, నిమగ్నులగుదురు. అటు తరువాత పవళించెదరు. ఏకాదశిరోజున గంగాజలమునుకూడ త్రాగరు. ప్రతి ఆదివారమునను, కేవలము పాలును, పండ్లను తప్ప మరేమియు ముట్టరు.

'శివానంద నా జీవితమునకు చైతన్యమొసంగినారు'



డా॥ చెల్లమ్మ, M. B. B. S (మద్రాసు)

ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ప్రతి సాధకునకు ఒక గురువు అవసరము. ఈ ఆధునిక ప్రపంచములో, మన మెంత విద్యావంతులైనప్పటికిని, మనంతట మనము సందేహనివృత్తి చేసికొనలేము. ఆకర్షణలను అణచివేయలేము. ఆధ్యాత్మిక మార్గములో కష్టములను ఎదుర్కొనలేము. ఒక ఉన్నత శక్తి వలన మనకు సహాయము అవసరము.

మనలో చాలమందికి, తమంతట తాము శిక్షణాక్రమమును విధించుకొను శక్తిలేదు. తమతప్పులను, దౌర్బల్యమును తెలిసికొను శక్తియు వారికిలేదు. పెక్కు, విద్యావిహీనులకే గాక విద్యావంతులకు గూడ తమలో దివ్యాత్మ ఒకటి ఉన్నదను జ్ఞానముకూడ లేదు. మనము పూర్వ కర్మఫలమును మనంతట మనము భరించలేము. ప్రాపంచిక ఆకర్షణలలో, క్షణిక జయాపజయములలో మునిగి తేలుచు మనమొక ఉన్నత, ఉత్కృష్ట సత్యమును కనుగొనజాలకున్నాము,

గురువే మనకీ గూఢ రహస్యమును బోధింపగలడు. మనకు దివ్యజీవిత జ్ఞానము నిచ్చి, భగవత్సాక్షాత్కార మార్గమును సూచింపగలడు. మన గురించిన రహస్యమును విపులము చేయుట కొక ఆధ్యాత్మిక గురువునకే సాధ్యము.

నిజమైన గురు వెవరు?

భగవత్సాక్షాత్కారము పొందినవాడే ఉత్తమ గురువు. అట్టి గురువు మనోవాక్కాయములలో పవిత్ర మైనవాడు. ఆతడు ఇంద్రియములను జయించినాడు, వేదములను పఠించినాడు, నిరాడంబరి, దయాస్వరూపుడు, సత్యసంధుడు, మనలో అంతర్గర్భితమైన దివ్యశక్తిని మేల్కొలుప గల్గిన గురువుయొక్క రక్షణను మనము నిస్సంకోచముగ బడయవచ్చు.

ఒక గురువునకై వేరే అన్వేషించ నవసరములేదు. మనకు భగవంతుని యెడల శ్రద్ధాభక్తులుండి, అణకువ, విశ్వప్రేమలుండినచో, భగవంతుడే సకాలమున అత్యద్భుతముగ మనకు గురువును చూపెట్టును. అట్టి గురువుని మనము స్వయముగా కలిసికొన నవసరములేదు. ఆతని గ్రంథములు పఠించిగాని, ఆతని చిత్రపటమును చూచిగాని ఆయనను ఆధ్యాత్మికముగా కలిసికొనవచ్చును.

మనము పూర్వజన్మ సుకృతము చేసియుండినచో, ప్రస్తుతము సత్కర్మలు చేయుచుండినచో, భగవంతుని పొందుదమన్న గాఢవాంఛ కలిగియుండినచో, మనము నిజమైన గురువును తప్పక కలిసికొందుము.

ఈ కలయిక యొక్క అపూర్వ ఆధ్యాత్మిక అనుభవము మన మెన్నడును మరువజాలము. మన అంతర్నేత్రము విడినదా అను భావము హఠాత్తుగా మనకు పొడసూపును. ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో నున్న మన ఆత్మ, భగవత్సాక్షాత్కా-

రము పొందిన గురువుయొక్క దివ్యశక్తి తరంగములను తాకు టతో, ఒక విధమైన పరమానందము ననుభవించును. సంవత్స రముల తరువడి అన్వేషించుచున్న ఒకానొక విషయమును చిట్టచివరకు కనుగొంటిమి కదా అను ఆనందమయ శాంతి మనకు కల్గును. ఇది కేవలము అసంతృప్తి కర వర్ణన. ఆ అను భవము వర్ణనాతీతము.

గురుభావము.

గురువు నుండి పరిపూర్ణ కటాక్షము పొందవలెననిన, ఆయనపై మనకు అనన్య భక్తివిశ్వాసములు కలిగి యుండవల యును. తన విశ్వాసమునకు తగ్గ ఫలితమును శిష్యుడు గురువు వలన పొందును. మన ఆధ్యాత్మిక గురువే మనకు మార్గదర్శ కుడై, మనలను భగవంతునిదరికి గొంపోవును. అందుచేత ఆయ నను భగవంతునిగా నెంచి ప్రేమింపవలయును. మనలో కొంత మందికి, అనగా ఆధ్యాత్మిక రహస్యముల నెరుగక, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను పఠించనివారికి గురువును భగవంతునిగా నెంచి పూజించుట కష్టతరమే. గాని సాధనలో ముందంజ వేయుచుం డినచో భగవంతుడే మానవాకారమున గురు రూపమును దాల్చెనను జ్ఞానము వారికి కల్గును.

గురువాజ్ఞ నిరాటంకముగ శిరసావహించవలయును. ఆధ్యాత్మికభ్యాసములవలన, హృదయ మలినము లన్నియు తొలగిపోవును. ఒక్కొక్కప్పుడు గురు ప్రబోధము మనకా క్షణమున నచ్చకపోవచ్చును. గాని అది మన శ్రేయస్సునకే యను దృఢనమ్మకము మనకుండవలయును. పర్యవసానమెటు

లున్నను, మన లోటుపాట్లన్నియు గురువునకు విశదపరుప వలయును. అట్టిచో మనల నేవిధముగ వృద్ధికి తేవచ్చునో అతడు తెలిసికొనును.

మనకు ముముక్షుత్వము, ప్రేమ, నిరాడంబరత్వము, శ్రద్ధ ఎంతగా ఉండునో అంతగా గురుకటాక్షము మనపై నుండును. గురువుని పొందుటవలన లభించు శ్రేయస్సు, శాంతి ఇంతింతని చెప్పనలవిగాదు.

అట్టి ఉత్తమోత్తమ సద్గురు శిష్య బృందములో ఒకరినయే మహాభాగ్యము నాకు కల్గినది.

నాకు తెలిసినంతవరకు, శ్రీస్వామి శివానందులవారు ప్రస్తుతం ప్రపంచమంతటిలో గొప్పగురువు. దుర్బలులయందు ఆయన కరుణ అపారము. వ్యక్తులతత్వమున కనుగుణముగ హితబోధ చేయుమార్గము లాయన ఎరుగును. ఆయన జ్ఞాన భాస్కరునివలె ప్రకాశించును. తన శిష్యులైన వారందరు శాంత్యానందమును బడయు మార్గము తెలిసికొందురు.

ఆయనతో ఆధ్యాత్మికముగ కలిసికొనినంతనే నాజీవిత దృక్పథము మారిపోయినది. నాలో ఆంతరంగికముగా ఒక తుపాను చెలరేగినది. ఒక గారడీవలె, నాలో అంధకారమును పోగొట్టి, చైతన్యమును కలిగించినారు. నాలో అజ్ఞానావరణ చీల్చబడి, ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి ఉదయించినది.

నాగురువు ప్రబోధించిన నీతిసూత్రములవంటి సూత్రములు ఇతర ప్రఖ్యాతపురుషులు వ్రాసిన గ్రంథములలో చదివి

తిని, గాని అవి తాత్కాలికముగనే నన్నాకర్షించినవి. ఇప్పుడు ఈ దివ్యపురుషుని ప్రతి పలుకు కూడా నా అంతరంగమున జొచ్చి, ఆయన యాజ్ఞను శిరసావహింపవలయునను మహత్తర కోర్కె నాలో జనించినది. దీనితో ప్రాపంచిక సౌఖ్యముల యందు ఒకవిధమైన రోత, ఉత్తమ (ఆధ్యాత్మిక) జీవితమునకై అపేక్షకల్గినవి. ప్రాపంచక బాధలన్నియు క్రమేపి అల్పముగా తోచి, నూతన దృక్పథము నన్నావరించినది. ప్రాపంచక సౌఖ్యములలో శాంత్యానందములుగాని సంతృప్తిగాని లేదను జ్ఞానముదయించినది. ఆధ్యాత్మికజీవనము గడుపవలయునన్న దృఢమైన కోర్కెకలిగినది. నన్నంతకంతకు అణకువ, దయ, ఇతరుల తప్పిదములయెడ సహనభావము అంకురించినవి. నా నిత్యజీవితములో నే నొనర్చిన అల్పతప్పిదములకై నేను పరితపింప మొదలిడితిని. నిష్కామసేవయం దభిరామ మెండయినది. ఇంతెందుకు ? నాగురుదేవుని కరుణారస దివ్యకటాక్షము నన్నొక నూతనవ్యక్తిగా మార్చివేసినది.

పూర్వపుణ్యఫలానుసారము బాల్యమునుండి సంతత హృదయపూర్వక ప్రార్థనల కారణముగ నాగురుదేవుని కరుణా కటాక్షమువలన నాసాధన ప్రారంభముననే ఫలించి, ఆధ్యాత్మిక జీవిత మవలంభించుటకు మరింత దోహదమిచ్చినది. మొదట నాగురుదేవుని భగవంతుని ప్రతిబింబముగా స్వప్నములలో చూచేదాన్ని, క్రమేపి ఆయన మానవాకార మదృశ్యమై, దివ్యత్వ మొక్కటే గోచరమయ్యేది.

నాకిప్పుడొక అదృశ్యశక్తి సరిగా అవసర సమయము లందు సహాయపడుచున్నది. నాప్రతిచర్యలోనూ ఈ అదృశ్య

శక్తి నాకు తోడ్పడుచున్నది. నేనిప్పుడు ప్రార్థించుటయో లేక గురుదేవునకొక జాబు వ్రాయుటయో, చేసిన చాలును. వెంటనే నాకొకవిధమైన ఉపశమనము కలుగుచున్నది. ఆయన దగ్గరనుండి రెండే వాక్యములు నామనోభారమును తగ్గించుచున్నవి. నిజానికి ఆయన నా జీవితమార్గదర్శక జ్యోతియే.

ఆయన సర్వజ్ఞత్వమునకు రహస్యమేమియు లేదు. అందుచేత నన్ను సన్మార్గములో ఎట్లు పెట్టుటయో ఆయనకు తెలుసు. ఆయన ఆధ్యాత్మికశక్తి నాకెన్నో విధముల సహాయపడినది. గురుకటాక్ష మున్నయెడల అసంభవములు సంభవమగును. నాపట్ల నాగురుదేవులు వ్యక్తావ్యక్త భగవంతుడే. ఆయన ద్వారా భగవత్కటాక్షము పొందుట తథ్యము. జాతి మత వివక్షత లేక సర్వప్రపంచమున గల అసంఖ్యాకులైన స్త్రీ పురుషు లందరికి, అధ్యాత్మికప్రేరేపణను కల్గించు నాగురు దేవునకు ఆపరమాత్ముడు ఆయురారోగ్య ఆనందమయ జీవితము ప్రసాదించుగాక.

హృషీకేశానంద కుటీరములోని
నా స్వానుభవచింత

రచన: హరిగణేశ అంబికర్

ధారావాహినింబోలె ప్రవహించు జాహ్నవీ జలాశయము, మార్గమధ్యంబున నేతెంచు దుష్టనికృష్టంబులకు విషాదంబుజెందక, రాతిగుట్టలు, కీకరారణ్యములు, కొండగుహలు పర్వతరాజముల, ద్వారాసంధి సన్నిహితముచే మార్గమేర్పరచుకొని సాగరమును జేరుచుండునట్లుగ నేను అనేక కష్టప్రయాణములచే దోహదాందోళనాయత్తచిత్తుండనై, నా గురుమహారాజైన శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతుల వారి ప్రప్రథమ దివ్యదర్శనార్థమై నిటకేగుదెంచుటలో నంతగ పాటుపడిననూ అట్లుండుట నేగాక నెమ్మనమున అమందానంద కందళీకహృదయారవిందరసాస్వాదము నపేక్షించునట్లునిర్మల శాంత సంతోషాయత్తచిత్తుండనై యున్నవాడ.

నే ననేకాశ్రమములు విచ్చేసి యున్నను నచ్చోట కొలది దినములు మాత్రమే నుండగల్గితిని. ఆ యాశ్రమముల యందుండు స్వాములు, జ్ఞానభూమికలు నధివసించి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన బ్రహ్మవిదులు, బ్రహ్మవిద్వరులు, బ్రహ్మవిద్వరీయులు, బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠులునై యున్నను, నాబోటి తృణప్రాయులై అజ్ఞానాంధకార దమోహాంకారములతో గూడియుండువారికి నచ్చోట వ్యక్తిత్వ నిరూపణ

ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదీపాంకుర ప్రభ వెలుంగకుండుటచే తరచు తిరిగి మరలివచ్చుటకు మనంబు సందిగ్ధాంశ చేతావలోకనమాయె.

కాని ఇచ్చటనున్న ఆశ్రమ సేవకులందరు గురుంబోలె దయాదాక్షిణ్యాది గౌరవ పరోపకార పరాయణులుగ నుండిరి. మరియు నూతన వ్యక్తులకు పరిచర్య సేవాత్మార్పణా భావములు వెల్లిరియునట్లుగ సలుపు విజ్ఞానదాయకులుగ నుండిరి. సకల సద్గుణములకును స్థావరంబై యన్నట్లు జ్ఞానగుణ ప్రవర్తిత వర్ధమానులై యుండిరి.

వీటికంతటికి ప్రాధాన్యంబై, జ్ఞానభాస్కరుంబోలె వెలుంగు గురుమహారాజు యొక్క అనిర్వచనీయశోభా ప్రతివంతమగు దివ్యతేజస్సు వారి కరుణాకటాక్షజ్యోతి ప్రకాశ కిరణజ్వాలచేతనే ఆశ్రమమంతయు, శోభాస్ఫూర్తిగ శోభిల్లుచున్నయది.

ముఖ్యవిచి తమేమన నేనుదర్శించినది, కనినది, చూచినదినవ గాహానము చేసినది ప్రపంచకములోనున్న సకల ఆశ్రమలలో నున్న మహాత్ములకును ఈ ఆనందకుటీర శివానందాశ్రమమందున్న శ్రీ జగద్గురు శివానందులవారికిని గల తారతమ్యతా భావనా విశేషమేమన, నేను శ్రీవారిని దర్శించి సాష్టాంగ దండప్రణామము, లాచరించగనే వారు తిరిగి నాను సాష్టాంగ దండప్రణామము లాచరించి ఆశీర్వదించిరి. తోడనే నా యవిద్యాహంకార మమకార వాసనాంశము లన్నియు గంగా సాగర సంగమంబుంబోలె మిథ్యాజ్ఞానము మటుమాయమై

మట్టగించె. నాకు నే నదొక ఆనందమహోదధిన నోలలాడు తున్నట్లు తోచెనా కాయకష్టంబులు, ప్రయాణ బడలికలు దూర ప్రయాణ దురంతముల విమర్శనా దుఃఖములు ఇత్యా దిని సమస్తమును క్షణిక కాలములో క్షణప్రభవోలె ఉపశ మించె. ఆహా ఏమి తెల్పుదును. నా సంతోషమునకు మేరయే లేదు. స్వగృహ బంధుమిత్ర పరివారజనుల మాటయే తలపు నకు రానేలేదు. పూర్తిగ మరిచిపోతిని. ఇదంతయు శ్రీవారి సాక్షాత్కార వైభవముగాని మరెద్దియు గానేరదు అని భావించితిని.

తదుపరి స్వామివారు మృదుమధుర వచన అనర్గళ అప్రతిమ ద్రాక్షాపాక శైలితో నన్ను ప్రశ్నించిరి. ఆ వాక్య ములు ఇప్పటికిని నాకర్ణములకు మారుమ్రోగుచున్నవి. వారి ఉదహారణాభావములు సమంజసములుగ గన్పట్టెడు వారి దర్శనభాగ్యమే సుజ్ఞాన వివేకవర్తనను పెంపొందించు, శ్రీహరి జ్ఞానదృష్టి పరికింప నేరిన సాధ్యపడనేరదు. మరియును ఈ మహానుభావుండైన అవతారమూర్తి సాధుజనులకు శాంతి ప్రదాత-మానవులకు మేలుబంతి-సౌఖ్యకాములకు సంతోష సుఖప్రదాత - జ్ఞానదాత - దాతలకుదాత భువనత్రాతలకున్ దాత-వీరి పలుకులు భావములు ఉత్సాహపూరితములై విశ్వ జనీయములై, సకల జీవులకును వీరి హృదయారావమే విజ్ఞానావృద్ధి వెల్గొందించు వేల్పుల స్వామియొక్క ధారా పాతమని యెంచబడును.

వీరి భక్తాగ్రేసరులు వీరినిగురించి, వీరి జీవితగాథను గూర్చి అనేక గ్రంథములు వ్రాసిరి. అవి యిప్పుడంతటనూ, కనుపించుచున్నవి.

వారి చర్యలను గనుటకుగాని, వ్రాయుటకుగాని, మనోబుద్ధి గ్రంథరాజము లెన్నియైనను చాలవు.

నా బాల్యంబున నేను స్వామి రామతీర్థులవారి ఉపదేశములను చదివియుంటిని. అక్కాలంబున నవి మనోహరంబుగ హృదయ కుహరము నాటియుండినవి. కాని ప్రస్తుతములో శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతులవారి ఉపదేశములు వీరి గ్రంథములు, మనస్సునందును, ప్రతి రోమరోమము నందును హృదయపేటికలలోనూ, కామబాణంబులవోలె అంతర్గతమై మరచుటకైననూ, మరపురాక యుంటున్నవి.

వీరిని చూచుటకును, దర్శించుటకును ఆధ్యాత్మిక శిఖామణివోలె గోచరించినను, అంతర్గతంబున విచారించిన యెడల వీరు దేశోద్ధారణకొరకును, ప్రపంచ పరిణామ వేదనల బొందు ప్రాతిభాసిక జీవులతరించు నిమిత్తార్థమై అవతరించి నట్లు, వీరి వాక్యములవలన గోచరించుచున్న యది-వీరి భాషా రచన పాండిత్య ప్రతిభ, రచనా కౌశల్యత, అప్రతిమము. అపారావారము ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాభివృద్ధికై తోడ్పడు శ్రీవారికి భగవానుడు ఆయురభ్యుదయ మంగళములు సదా యిచ్చుగాక యని నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

శాంతి, ఆనందములకు బీగము



అనువాదకులు:- స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

దివ్యజీవన మెరుగులారా !

మీయందఱకును నావినమ్ర వందనములు, అభివాదములు.

మీరు జ్యోతులలోని పరమజ్యోతి మీ హృదయాంతరాళమున యే చైతన్యముయొక్క యెరుపు కాంతిచే సూర్య, చంద్ర నక్షత్రములు ప్రకాశించుచున్నవో నట్టిదైన యుత్కృష్టజ్ఞానము వసించుచున్నది. మీరీ నశించెడు దేహముకాదు. మీరు, "నేను" యనిపిలిచెడు యీ హీనవస్తువుకాదు. కాదు. పరిపూర్ణమగు స్థితి, జ్ఞానాహ్లాదములగు సచ్చిదానందమే ముఖ్య స్వభావముగ గల్గిన అమృత శాశ్వత, సర్వానందమయమగు నాత్మలేక యనంతమగు బ్రహ్మమేమీరు. కానలెండి. మేలుకొండి. ఆత్మసాక్షాత్కారమొందండి. అదియే మీ జీవిత లక్ష్యము.

ఆత్మయొక్క స్వభావమేమి ? యస్మిన్ సర్వాని భూతానిఆత్మైవాభూత్ విజానతః, తత్రకో మోహః కఃశోకః ఏకత్వమను పశ్యత. ఉనికిగలదంతయు నీయొక్క స్వకీయమగు నాత్మ తప్ప యితర మేదియుకాదు ఈ సత్యము యొక్క ప్రత్యక్షానుభూతి మిమ్ముల తక్షణము సమస్తమోహ శోకములనుండి విడుదల చేయును.

అదియే మీా జీవిత లక్ష్యము.

మీారాలక్ష్యము నిచ్చటనే, యిప్పుడే చేరనిచ్ఛగింపరా ? మోహ, శోకములనుండి శాశ్వతముగ స్వేచ్ఛ ననుభవింపనిష్టపడరా ? మీారతి సులభముగ లక్ష్యమును చేరగలరు. భగవానుడు సర్వకరుణామయుడు. మీాకు బోధించుటకు, మిమ్ము జీవితలక్ష్యములవైపు గొంపోవుటకు సహస్రవిధముల మీావద్దకాయన వచ్చును.

ఆయన [భగవానుడు] మీావద్దకు స్వీయోద్ధృతమొనర్చు ననుభవములుగ వచ్చును. మీా చుట్టుప్రక్కల మీారు చూచునదేమి ? జన్మ [పుట్టుక], మృత్యువు (చావు), జర [వృద్ధాప్యము], వ్యాధి [రోగము], దుఃఖము (క్లేశము) మీారు వీటన్నిటికిపైన లేచి నిరంతరశాంతి, అమృతత్వము [మోక్షము] శాశ్వతానందముల ననుభవింప గలుగునటుల భౌతికజీవన తత్త్వమును మీాకు పునః పునః జ్ఞప్తి పరచుటకు దివ్యజీవనమును నడపుటకై మిమ్ముల ముందుకు త్రోయుటకు యివి [పై నుడివినవి] యునికి వహించును,

ఆయన (భగవానుడు) భక్తులు, జ్ఞానుల రూపమున పుణ్యపురుషుల వాక్కుల రూపమున వచ్చును. వారందరును తమ స్వకీయమగు నాచరణ, బోధద్వారా వాస్తవిక సుఖము భగవానునిలోను భగవత్సాక్షాత్కారములోను గలదు. గాని యీా వినాశమొందు పదార్థములలో లేదని మాటిమాటికి పునః స్మృతి గల్గించుచుందురు. వాటిని (నశ్యపదార్థముల)

త్యజించి నిరంతరశాంతి, అమృతత్వము, శాశ్వతానందముల ననుభవించండి.

త్యాగమన హిమాలయ పర్వతగుహాలకు పారిపోవుట కాదు. పరావైరాగ్యము గల్గిన జిజ్ఞాసువులు మాత్రమే నది చేయ నర్హులు. ఓ ధీర జిజ్ఞాసువులారా ! నిలుచోండి, అహం భావమును త్యజించండి. మీ రెచ్చటికి పరుగెత్తినను నది కూడ మీతో పాటు పరుగిడును. మీ రెచ్చట నున్నప్పటికి దానిని మీరు విధ్వంస మొనర్పవలయును. ఈ యహం భావమును త్యజింపు మనుటలో ప్రజానీకమునకై స్వీయ బలిదాన మొనర్చు సేవ, జప, కీర్తన, ధ్యానములద్వారా స్వీయపరిశుద్ధి, వేదాంత నిదిధ్యాసనద్వారా స్వీయనిరాకరణ (వైరాగ్యము) ల నభ్యసించుట నాత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటయని యర్థము. అప్పుడు మీరు నిరంతర శాంతి, అమృతత్వము శాశ్వతానందముల ననుభవింతురు.

సేవచేయుడు. సే వ చే యు డు. స్వీయరాహిత్యముగ నహంకార రహితముగ, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండ సేవచేయుడు. ఈ సమస్త నామరూపముల కధిష్ఠానము నా స్వీయమగు నాత్మయే. నాస్వీయమగు నాత్మ లేక భగవానుడు సమస్తము లోను వసించుచున్నాడు. నే నా భగవానుని సేవించు చున్నాను. ఇదియే నా భగవదారాధన. నాలోనున్నట్టి యీ భగవచ్ఛక్తి మూలమున మాత్రమే యీ యారాధనమైనను సాధ్యమైనది" యని నిరంతరము భావింపుడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమున కిదియతి మిక్కిలి శక్తివంతమగు సాధన. నేనే

దీని నాచరణలో పెట్టుడు. మీరు త్వరలో నిరంత శాంతి అమృతత్వము, శాశ్వతానందముల నొందగలరు.

ఆసన, ప్రాణాయామ, సూర్యనమస్కారముల సక్రమాభ్యాసముద్వారా, సాత్వికాహారము గొనుటద్వారా మీ దేహము నారోగ్యవంతముగ నుంపుడు. మీ మనస్సును సర్వదానుత్కృష్ట భావనల వహించుటద్వారా, జాగ్రత్తగ మెలకువగ, శాంతముగ నుంపుడు. ధ్యానము, పవిత్రశాస్త్ర గ్రంథ పఠనద్వారా మీ బుద్ధిని తీక్ష్ణముగ, సహానముగ, పవిత్రముగ నుంపుడు. నిరంతర భగవత్స్మరణ, నిరంతర భగవన్నామోచ్చరణ, ఉనికిగల ప్రతియణువులోను కేవల మా భగవానుడు మాత్రమే వసించియున్నాడను నిరంతర భావన ద్వారా మీ యాత్మను సదా తేజోవంతముగ నుంపుడు.

ఈ విధముగ మీరిచ్చటనే, నిప్పుడే మీ లక్ష్యమును చేరి నిరంతరశాంతి, అమృతత్త్వము శాశ్వతానందము లనుభవింతురు.

మిమ్ముల నందరను భగవాను డారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, ఐశ్వర్యము, శాశ్వతానందములతోడ నాశీర్వదించు గాత!

శ్రీ శివానందస్వాములవారి
69 వ జన్మదిన సందేశము. (హృషీకేశము)



అనువాదకులు:-స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి

దివ్యజీవనమునకు దారి

ప్రియదైవస్వరూపమా !

భగవంతుడు సర్వత్రగలడు. భగవంతుడు నీజీవియొక్క ప్రతిజీవియొక్క గాఢాంతర్యమున వశించుచున్నాడు. నీ యునికియొక్క వాస్తవికత్వమే భగవానుడు. ఆయట్టి భగవానునికి నత్యమితాదర వినమ్రతలతోనే మ్రొక్కుదును. ఆ పరమాత్ముడు మిమ్ములనందఱ భక్తిపూరిత హృదయము, శాంతబుద్ధి, శమన మనస్సు, దమనేంద్రియములతోడ నాశీర్వదించుగాక! మీరీవిధముగ వికసితాత్ములై బ్రహ్మవర్చస్సుతో నిండి విరాజిల్లుదురుగాక !

నమ్రత, నివేచనలతో కూడుకొనిన విశ్వాస హృదయము సృష్టిలోని ప్రతి యణువునందును వ్యాపించియున్న భగవద్వైభవమును గమనించును. ఆ పరమాత్మ డొకడు మాత్రమే యున్నాడు. నమస్తమగు నితరమును నున్నటుల కన్పట్టును. దృశ్యము (కనబడునది) మాయ. వాస్తవికత్వము (సత్యము) భగవానుడు.

సూర్యునియందలి కాంతి, శక్తులు నీటియందలి కడ తేర్చు చల్లదనము, పుష్పములందలి యాహ్లాదమొనగూర్చు

సువాసన, పర్వతములందలి గంభీరత, ఆహారవస్తువులందలి పోషకపదార్థములు నన్నియు నా పరమాత్ముని వ్యక్తస్వరూపములే. ఈ జగత్తును సృజించినది, పోషించుచున్నది, యేయుత్కృష్టశక్తిగలదో నదియు నా భగవానుడే. ఆ శక్తియే ప్రేమ. భగవానుడు ప్రేమయే.

ప్రేమ యందఱ నైక్యపరచి పరమాద్వితీయమగు నేకత్వమైన భగవంతుని దరికి మిమ్ముల గొంపోవును. ఏకత్వములో బలముమాత్రమే గాక శాంత్యానందములును నణగియున్నవి. ఎచ్చటనైన యేకత్వము, యీప్రేమ యభ్యసింపబడినచో నట ప్రత్యేకముగ భగవానుడు వ్యక్తమై యున్నాడని తెలుసుకొనుడు.

సత్యముమాత్రమే జయించును.

భగవద్భక్తులు, వాస్తవికత్వపు (సత్యపు) బలము సర్వదా సమస్తజీవుల హృదయములలో ప్రేమ నుత్పత్తిచేసి యేకత్వమును, మైత్రిని మేళవమును గొనితెచ్చును. నాస్తికశక్తులు, ఛాయయొక్క మాయాబలము విభిన్నతను, స్పర్థను, పొసగమిని గొనితెచ్చును, భగవంతునియొక్క కేవల ప్రేమ యెట్టిదన నొకింత క్లుప్తకాలమువరకైన నీనాస్తికశక్తులు సహితము నిటవసించి పెంపొందును. పొంగిపొరలు నీ దివ్యబలము మంచియొక్క ఘనతను ఋజువుచేయుటకు ప్రపంచమునగల చెడును వినియోగించును. సత్యమే జయించును కాని యనృతము గాదు. దివ్యత్వమునకు సదా జయమెప్పుడు

నుండును. ప్రేమ ద్వేషమును జయించును. విభిన్నత శీఘ్రముగ నేకత్వమునకు దారితీయును.

మీ హృదయముల వెదకుడు. మీరు ప్రేమించి యందఱచే సర్వదా ప్రేమింపబడుటకు కోరరా ? మానవజాతి శాంత్యైక్యలతో జీవించవలెనని యుద్ధములు కొట్లాటలు నమితముగ నవాంఛనీయమని మీ హృదయ గాఢాంతర్యమున మనఃపూర్వక భావనలేదా ? మీలోనుండి మెల్లగ పలుకున దా భగవద్వాణియే. అదియే సత్యముయొక్క సందేశము.

నిన్ను నీవు పరిశుద్ధమొనర్చుకొమ్ము

మానవుడే యీ ధర్మమును ననుభూతి నొందజాలకున్నాడు. కారణమేమన వాని హృదయము పరిశుద్ధమైనది కాదు, వాని యిచ్ఛాశక్తి దృఢమైనదికాదు. అతడు కోరికలచే బలహీన మొనర్పబడుచుండును. అపవిత్ర సంకల్పములు, వాంఛలు వాని యూహాశక్తి నావరించి యీ ప్రేమను నీయేకత్వమును ననుభూతినొందుట కడ్డగించుచుండును.

స్వార్థవాంఛల వినాశమొనర్పుము. ప్రాపంచిక సుఖములయెడ గల తృష్ణను హతమొనర్పుము. ఉత్తరక్షణముననే నీవు దృఢముగ పెంపొందుదువు. సర్వసమర్థుడగు భగవానుని శక్తిని నీవు పంచుకొందువు. భగవంతుని స్వభావపు, సత్యత్వపు సుస్పష్టమగు మెఱుకను నీవు కలిగియుందువు. ఆధ్యాత్మిక శోభకు చెందిన నీయంతస్సుకు వేచిన ప్రతియొక్కరు

శాశ్వతముగ నొక ఘనమగు శక్తియే. వాంఛాపూరితపు తలంపుచే స్వార్థమగు కోరికలు విడనాడబడజాలవు. నీయొక్క ప్రతియొక ఊహ, మాట, చేతయు ననుకూలమగు స్వార్థ రహిత ప్రేమయొక్క విజృంభణ స్వరూపమై యుండవలెను. స్వార్థరహిత (నిష్కామ్య) ప్రేమ దివ్యమైనది. స్వార్థపూరిత ప్రేమ అపభ్రంశమైనది. స్వార్థరహిత ప్రేమయొక్క నిరంత రాభ్యాసము హృదయమును పరిశుద్ధమొనర్చును. పరిశుద్ధ హృదయముద్వారానే భగవంతుని కృప, యిచ్ఛ, శక్తి ప్రవహించును. పవిత్రహృదయముగల మానవుడు భూలోక దేవుడు. ఆతడు పృథ్విపై నత్యమిత బలవంతమగు శక్తి. అతడు మానవజాతికొక మహత్తరమగు నాశీర్వాదము (వరప్రసాదము) ఆతడు శాంతి ప్రేమను నేకత్వమును ప్రసరింప చేయును. ఇంకను నాతడు వాస్తవికముగ మానవానీకము నకు మహోపకారి.

స్వార్థరహిత సేవయందు మునుకవేయుము. ప్రతి సాయంసమయమున నెన్ని స్వార్థరహిత సేవాకృత్యముల పగటిదినమున నొనర్చినది నిన్ను నీవడిగికొనుము. వాటిని వృద్ధిపరచుము. తీవ్రకృషిచే స్వార్థరాహిత్యమును, సేవాభావ మును పెంపొందింపుము. భగవత్సాక్షాత్కారమునకు ప్రపంచ ములో శాంతి, మానవహృదయములో భ్రాతృత్వము, ప్రజా నీకమున నేకత్వము స్థాపించుట కదియే మార్గము.

విశ్వాసము భగవానుని ప్రతిబింబించును.

భగవంతునియందలి విశ్వాసమనెడి కవచమును వహిం పుము. వృథాతర్క మజ్ఞానమునకు చిహ్నము. విశ్వాసము

శాంతికి, మైత్రికి దారిచూపును. వాద మలజడి నుత్పత్తి చేయును. దర్పణము (అద్దము) నందు తప్ప నీ స్వకీయమగు కనుగ్రుడ్లను నీవెంత ప్రయత్నించినను చూడజాలనిచందమున నీవెంత వాదించినను భగవత్స్వరూపమున నీ వవగాహన చేసుకొనజాలవు. ఆ అద్దమే విశ్వాసము. విశ్వాసము భగవానుని ప్రతిబింబించును. బుద్ధి యా పరమాత్ముని కప్పివేయును. నీబుద్ధియనెడి దివిటీని పట్టుకొను హస్తమా భగవానుడే. ఆపరమాత్ముని ఉనికియొక్క సత్యమునెడ నీబుద్ధి నమలుపరుప యత్నించుట వ్యర్థము. వలయునదేమన విశ్వాసము. భగవంతుని యునికిపై విశ్వాసము, భక్తుల జ్ఞానులవాక్కుల యందు విశ్వాసము నాంతరంగికశాంతికి నానందమునకు దారి చూపును. ఆ నిశ్చలత్వము (నిశ్శబ్దత) లో నీవు భగవానుని కనుగొందువు. శాంతి ప్రేమ, ఏకత్వముల మూర్తిత్వముగ నీవు ప్రకాశింతువు. ప్రపంచమునంతను శాంతి, సమృద్ధత, ఐశ్వర్యములతో ముంచెత్తుభావనలు, వాక్కులు, కృత్యములు నీనుండి వెల్లుబుకును. మీరందరు భక్తులు, యోగులు, జ్ఞానులు, జీవన్ముక్తులుగ భాసిల్లుదురుగాక! ప్రపంచములో శాంతి మానవహృదయమున ప్రేమ యుండుగాక! ఆ పరమాత్ముని దివ్యశక్తి యీ జగత్తులో నెప్పుడును సర్వదా విజయమొందుగాక! భగవానుడు మిమ్ముల నందఱను నారోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, ఐశ్వర్యము, నిరంతరానందములతోడ నాశీర్వదించుగాక!

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

సందేశము



అనువాదకులు ;– (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

(ఇది శ్రీ స్వామి శివానందసరస్వతీజీ మహారాజ్ వారు, చాతురాస్య వ్రతదీక్షితులకు ఆవ్రత దీక్షావిరమణ దివస (26–11–55] సమావేశముల సందర్భమున పంపు సందేశము.)

సగుణ నిర్గుణ, సాకార, నిరాకార, సోపాధిక నిరుపాధికమును, చేత నాచేతన సృష్టిగుండ సర్వత్రవ్యాప్తమై యుండు పరమాత్మునికి వందనములు, అభివాదములు. ఆత్మస్థితులగు పూజ్య ఆత్మీయులా!

ప్రస్తుత శుభావసరమునకు తగు సందేశముద్వారా పరమాత్మ యొక్క వాస్తవిక స్వరూపములగు మీ యందఱతో పరస్పర హృదయ సాంగత్యమున నాధ్యాత్మిక భావముతో నానందమందించుట నాకొక గర్వవిషయము.

జీవిత లక్ష్య మాత్మదర్శనము లేక భగవత్సాక్షాత్కారము. ఈ యుద్దేశపు లబ్ధి నొందు పట్లనే సమస్త సృష్టియు నెఱుకతోడనో ఎఱుక లేకయో ముందుకు సాగుచున్నది. పరమావధియగు నాత్మ దర్శనము నొందువరకు జనన మరణ పరిభ్రమణమును విధిగ తప్పనిసరిగ నందఱు నొందవలయును.

భగవత్సృష్టిలో మానవు డత్యున్నతముగ పెంపొందిన జీవి గాన బుద్ధియు, నితర మానసిక శక్తులతో నొసగబడిన వివేక జీవి యనబడు మానవుని ద్వారా మాత్రమే సామాన్య గమ్యమగు (Common destination) పరమ పదము నొంద వీలగును. అల్ప, అహంకార పూరిత ఆత్మ నెరుగు క్షణము నుండి చివరి అవసానశ్వాస క్షణమువరకు నీ పరమలక్ష్యము నొందునంతదనుక సక్రమోపయోగ మొనర్చిననే తప్పలేదా సక్రమోపయోగ మొనర్చువరకు నేమానవ జీవతము జీవితము కాదు. కేవలము వాస్తవిక, శుష్క, విషాదకరమగు మృత్యువు మాత్రమే.

ఆధ్యాత్మిక జీవనమే సత్యజీవనము. నైతిక పవిత్రతయే వెలలేనిధనము. ఇంద్రియశిక్షణ (వశము) యే నిజమగు పురుషత్వము. మనోదమనమే వాస్తవికానందము. మానవసేవయే భగవదారాధన. విశ్వప్రేమయే పరమోపకృతి. దాపరికము లేని (Unreserved) యాత్మార్పణయే వాంఛనీయమగు సంపత్తి. పరావైరాగ్యమే కృషిచేయుదగు సుగుణము. 'అహంత' మమతలదూరీకరణమే నికరమగు మూలార్జనము. అహంభావవినాశమే పొందదగు జీవన్ముక్తి. చిత్తశుద్ధిద్వారా నీదివ్యసత్యముల గ్రహింపుడు. సమస్తసాధనల, సమస్తవ్రతముల లక్ష్యము చిత్తశుద్ధి ప్రాప్తిద్వారా మనసుయొక్క సంపూర్ణ విధ్వంసము మాత్రమే.

ఆదర్శనీయమగు చాతుర్మాస్యవ్రతనియమములు, విధులెటుల నిర్మింపబడినవన ఇవి యనుష్ఠాతలలోను, భాగధేయులలోను త్వరగ చిత్తశుద్ధిని చొప్పించిభగవత్కృపచే 'సత్యము'

దరి యంత కంతకు సమీపింపచేయును. సత్రయాగములు (ఆధ్యాత్మికసత్సంగములు) ప్రస్థానత్రయమనబడు గీత ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రముల లేదా యితర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల పారాయణ ప్రవచనములు, భజన సంకీర్తనములు, ఇష్టమంత్ర పునశ్చరణ (ఉపదిష్ట మంత్రములో నెన్ని యక్షరములున్న నన్నిలక్షల జపమొనర్చుట)లు కుల, లింగ, దేశ, వయోజీవనక్రమము (అనగా బ్రహ్మచర్యాది చతురాశ్రమ వ్యవస్థ)లపట్ల నైచ్య సంకుచిత యోచనలమాని యనుష్ఠాతలపై నెటుల విధింపబడినవో గుర్తింపుడు. ఈ యుపదిష్టాదితమైన వ్రతమునకు జయము! జయము!! అనుష్ఠాతలకు, భాగధేయులకు జయము! జయము!! ఆధ్యాత్మికకృషి కాదర్శగృహమగు భరతవర్షమునకు జయము! జయము!!

ఇక అథమ మిప్పటినుండియైన నిద్రతమకముల నుండి మేల్కొనుడు. అశ్రద్ధను, సోమరితనమును విడల్చుడు. అవివేకముగ నింతవరకు గడవనిచ్చినది, చాలు, చాలు. వృథా పుచ్చుట కింకేమాత్రము సమయములేదు. గతముపైగాని, భవిష్యత్తుపైగాని యోచింపకుడు. వర్తమానములో మాత్రము స్థిరపడుడు. "ఇప్పుడే లేకపోయిన నెప్పుడునులేదు" అను నుడిని స్మరింపుడు. హిమాలయు, కాదు విశ్వప్రభువు మీ యందఱ హృదయములలో నృత్యమొనర్చుచున్నాడు. తెలుసుకొనుడు. వెదకుడు, గ్రహింపుడు. గోపికలవలె నా ప్రభుని వెంట నున్మత్తులుకండు. మీరిచ్చుటనే ఇప్పుడే ముక్తులగుదురు.

బ్రహ్మనైష్ఠికులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ ......లు మానవ జాతి శ్రేయస్సుకై అంతః ప్రవేశకములగు నాధ్యాత్మిక స్పందనముల (Interpenetrating spiritual vibrations) నుత్పత్తిచేసి చాతుర్మాస్య దీక్షను విజయవంతముగ పరిసమాప్తి గావించినటుల గుర్తించుటకు నాకెంతయు నత్యమిత సంతోషముగ నున్నది. ఆయన తనజీవితపు ప్రతిసంవత్సరమును "ఒక" దానితోకాక "మూడు" చాతుర్మాస్యములతో తనయొక్క ఆదర్శ మార్గదర్శకత్వమున వ్రతసత్తా (Spirit) ను నిలుపుచు నాధ్యాత్మిక జీవన వైభవమును చాటుచు గడుపుదురుగాక! ఆయన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శాంతి, యాధ్యాత్మికానందములతో నీ జన్మముననే కైవల్య మోక్షము ననుభవింతురుగాక!

ముగింపుగ మనమందఱము కలసి యేకైక ముక్త కంఠముతో షోడశనామాత్మకమైన కలిసంతరణ మహామంత్రమును "సర్వ ప్రపంచశాంతి" కై గాన మొనర్చుదము.

1. హరేరామ హరేరామ రామ రామ హరే హరే!
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే!!

2. ... ...

3. —— ... ...

16. హరేరామ హరేరామ రామరామ హరే హరే!
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే!!
ఓం తత్సత్ ఓంతత్సత్ ఓంతత్సత్ ఓమ్!
ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓమ్!

భగవానుడు మిమ్ముల నందఱ నాశీర్వదించుగాక !
పృథ్విపై శాంతి ప్రబలుగాక !
సర్వ ప్రపంచము బ్రహ్మచైతన్యములో వసించుగాక !

చతురాశ్రమముల ధర్మములు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ అష్టోత్తర శత శ్రీమత్సీతాకల్యాణ మహోత్సవ సందర్భమున చేవేంద్రపాలెం, (కృష్ణాజిల్లా) దివ్యజీవన సంఘ శాఖకు, శ్రీ భూమండలేశ్వరస్వామి శివానందసరస్వతీజీ మహారాజ్ శివానందనగరము, హృషీకేశము. (హిమాలయములు) శ్రీ వారిచే బంపబడిన చతురాశ్రమ దివ్య సందేశము.

ధర్మస్వరూపుడును, సర్వవ్యాపియు, సర్వశక్తిమంతుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిష్పక్షపాతియు నగు నా పరమాత్మకు మనఃపూర్వక ప్రణామములు,

పూజ్య పరమప్రియ ఆత్మీయులారా !

ఓం నమశ్శివాయ. మీకందరకు మా మనఃపూర్వకాశీర్వాదములు. నేటి శుభావసరమున మీ యందరమధ్యను

భౌతికముగ లేకపోయినను, నాత్మీయముగ మీవంటి పుణ్యమూర్తు లందరితో హృదయసాంగత్యము కొనసాగించు దివ్యభాగ్య మబ్బినందులకు మీయందరనుండు నా దేవదేవునికి కాదు, యా దేవదేవు స్వరూపులగు మీయందరకును నివే మా ప్రీతిపూర్వక ప్రణామములు. చతురాశ్రమములు, వాటి కర్తవ్యములగూర్చి, నేటి దేశకాల పరిస్థితుల కనుగుణ్యాముగ నొకింత ముచ్చటింతు.

గీతలో భగవానుడు : చాతుర్వర్ణం మయాసృష్టం గుణ కర్మ విభాగశః. గుణ కర్మములనుబట్టి బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులను నాలుగువర్ణములను నాచే సృజింపబడె నని, అ. 4. శ్లో॥ 13 యుండె. హిందూసంఘ నిర్మాణము, వర్ణాశ్రమ ధర్మముపైన నిలచి యున్నది. ఆత్మోన్నతికి, స్వీయాభివృద్ధికి వర్ణాశ్రమ ధర్మపాలన మత్యవసరము.

అఖండ మానవజాతిలో భగవద్భక్తి గలిగి, సత్యసంధుడై ధార్మిక దివ్యజీవనము గడుపు సత్యగుణ ప్రధాను డే కులమునను, నే జాతికి చెందినను బ్రాహ్మణుడే. అటులనే యోద్ధా స్వభావము గలిగి, సత్వరజస్సులతో నిండియుండు వాడు క్షత్రియుడు. వ్యాపారవృత్తులు గలిగి రజో, తమో ప్రేరణగలవాడు వైశ్యుడు. తామసిక వృత్తులు గలవాడు శూద్రుడు. వర్ణాశ్రమములు కేవలము వినాశమగు దేహము నకేగాని, నిత్యశుద్ధ అవినాశ లింగరహిత సర్వవ్యాపియగు నాత్మకులేవు. ఆత్మజ్ఞానమునొంది, శ్రీ దత్తాత్రేయులవలె నున్నతోన్నతమగు నతి వర్ణాశ్రమము లగుదురుగాక.

వర్ణములకువలెనే జీవితమును నాలుగంతస్థులతో కూడి యున్నది. అవి యేవియన బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాసము లనునవి యీ నాలుగును, క్రమేణ జీవితమును సరిదిద్ది లక్ష్యప్రాప్తి నొందించుటలో సహకారులు. మొదటి రెండును అనగా బ్రహ్మచర్య, గృహస్థములు ప్రవృత్తిమార్గములు. మిగిలిన రెండును అనగా వానప్రస్థ, సన్న్యాసములు నివృత్తిమార్గములు. బ్రహ్మచారిగాని, గృహస్థుగాని తనకు సంబంధించని మిగిలిన ఆశ్రమములవారిధర్మముల నాచరింపరాదు.

సన్న్యాసి గృహస్థభోగముల వాంఛింపరాదు. విద్యార్థి దశయే బ్రహ్మచర్యాశ్రమ జీవనము. కుటుంబీకదశయే గృహస్థాశ్రమ జీవనము. అరణ్యవాసజీవనమే వానప్రస్థాశ్రమ జీవనము. శుద్ధ త్యాగి జీవనమే సన్న్యాసాశ్రమజీవనము. ఇక వారివారి కర్తవ్యముల నాకించుక గమనింతము.

విద్యార్థులు (బడులు పాఠశాలలోని) సరళజీవనము నున్నతయోచనలతో గడుపవలెను. నిరాడంబరత్వము, వారి కొక యమూల్యమగు నాభూషణము. ఐహిక భోగాపేక్షల శిక్షణకాలములో కోరజనదు. తమ గురువుల శ్రద్ధాభక్తి విశ్వాసములతో సేవింపవలెను. ప్రాతఃకాలమున బ్రహ్మముహూర్తమున లేచి, స్నానాద్యనుష్ఠానము లొనర్చి, సంధ్యావందనము, మూడువేళల గాయత్రిజపము తప్పకుండగా నొనర్పవలెను. కష్టపుటోరపిడి జీవితమున కభ్యాసపడవలెను. మనో

వాఃకాయములు, త్రికరణముల పరిశుద్ధముగా నుండవలెను. పెద్దల, గురుజనుల పూజింపవలెను. ఆదికాలమున విద్యాభ్యాసాంతరము గురునినుండి పొందెడి సత్యము వచింపుము. ధర్మము విడువజనదు. తల్లిని దైవముగా భావింపుము. (మాతృదేవోభవ.) తండ్రిని దైవముగా భావింపుము. (పితృదేవోభవ.) గురుని దైవముగా భావింపుము. (ఆచార్య దేవోభవ.) అతిథిని దైవముగా భావింపుము. (అతిథి దేవోభవ.) స్వీయ శ్రేయస్సు నొసగూర్చు పనులమాత్రమే నొనర్చుము. ఇతరముల వలదు. కామక్రోధ లోభాది దుర్గుణముల త్యజించి, సత్యము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము, గురు, దైవ, శాస్త్ర భక్తి మున్నగు సుగుణముల చేకొనుమనెడి యుపదేశముల నాచరింపవలెను. విద్యార్థి దశయైన తదుపరి గృహస్థాశ్రమము, చతురాశ్రమములలోను నిది ముఖ్యమైనది. నెటులన, వాయువుచే సమస్తజీవులు సముద్ధరింపబడుచున్నటుల నితరాశ్రమము లన్నియు నీ గృహస్థాశ్రమము మూలమున నే నునికిగలిగి సుస్థిరమై యున్నవి. ఆర్యజీవితమున గృహస్థు కేవలహృదయము.

వివాహమొక ధార్మికవ్యవస్థ. అర్థాంగిని జీవితభాగధేయురాలనబడు. భార్య వెంటలేనిదే గృహస్థే ధార్మికకృత్యమును చేయజనదు. సీతారాములు, రాధాకృష్ణులు, ఉమాశంకరులు వారి యాదర్శముముగ నుండును. ఆదాయమందలి దశాంశము (1/10) ను దానధర్మములక్రింద వినియోగింపవలెను.

ఇంద్రియవశులై పశుధర్మములస్వీకరించరాదు. ప్రథమమున నతిథుల, బ్రాహ్మణుల స్వబంధువుల భుజింపజేసి యనంతరముమాత్రమే గృహస్థు తానుభార్యయు భుజింపవలయును. పంచమహా యజ్ఞముల విధిగ నొనర్పవలెను. అవి యేవియన, 1. దేవయజ్ఞము: దేవతల ప్రీత్యర్థము వేదమంత్రములతో నగ్నియం దాహుతు లొసగుట. 2. ఋషి (బ్రహ్మయజ్ఞము): వేదపఠన పాఠములు, ఋషితర్పణము నొనర్చుట. 3. పితృయజ్ఞము: పితృదేవతలకై తర్పణము లొసగుట, శ్రాద్ధముల కొనసాగించుట. 4. భూతయజ్ఞము: ఆవులు, కుక్కలు, కాకులు మున్నగు పశుపక్ష్యాదులకు నాహార మొసంగుట (బలియిచ్చుట). 5. అతిథియజ్ఞము: సత్కార పురస్సరముగ నతిథులకు భోజనమిడుట. ఈ యజ్ఞమున బ్రాహ్మణులకే యను నియమములేదు. ఏ మానవజీవికైనను భోజనము నలుపవచ్చును. సదానాత్మ సంయమనము, సహనత, కరుణ, క్షమ, అహింస, సత్యము, తత్వముల నభ్యసింపవలెను. ఇవన్ని తప్పని సరిగ నొనర్చదగు గృహస్థ విద్యుక్త ధర్మములు.

ఇక వానప్రస్థము : బ్రహ్మచర్య మెటుల గృహస్థ జీవనమునకు తయారొనర్చునో నటులనే కడపటిదగు సన్యాసమునకు తయారు చేయబోవునది వానప్రస్థము. ఎవరైనను సరే కుమారునకు కుమారుని గనుటతోడనే వానప్రస్థమునకు సంసిద్ధముగా నగును. గృహస్థ జీవనము గడుపువారిలో నిక్కపు విజ్ఞానులెవరన, బంధనముల నంతకంతకు పెంచుకొనకుండ పై నియమమును పాటించువారే గృహస్థధర్మముల చక్కగా నిర్వహించి, యనంతరము భార్యతోడగాని, నొంట

రిగాగాని విజనప్రదేశమునకు జని, నున్నతమగు నాధ్యాత్మిక విషయముల చింతనముచేయుట, భగవద్గీతోపనిషద్బ్రహ్మ సూత్రాది పారాయణ (జపతపోనిష్ఠల) నైహిక భోగవాంఛల సంపూర్తిగా విడచి నొనర్చనగును. అరణ్యావాసము సాధ్యము గానిచో, జనసమ్మర్ధములేని ప్రశాంతపు దేశమునకుగాని, పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమునకుగాని జని స్వధర్మము నిర్వహింప నగును.

కడపటిదగు సన్యాసమున నిరీణుడై, నిస్సంగుడై, నిరభిమాన నిర్మతాయుడై, సర్వ భగవత్సృష్టినెడ సర్వసముడై, వైరాగ్యాశ్రయుడై, మోక్షమును సహితము వాంఛింపక తానే యీ సమస్త చరాచర, చేతనాచేతన, జడాజడ ప్రపంచముగా వర్తిల్లుచున్నాననెడి భావముతో బ్రహ్మచింతనను సహితము దేహ ప్రపంచ విస్మృతితో విడుచు స్థితినొందువరకు పారమార్థిక ధ్యాన మొనర్చుచు సంచరింపనగును.

లేనిచో స్థిరముగ నెటనైనను నొకచో సత్క్రమనిష్ఠల నొనర్చుచు నుండనగును. సన్యాసికి ముఖ్యముగా మూడు ధర్మములు గలవు. అవి యేవన: శౌచము, భిక్ష, ధ్యానము, మాత్రమే. ధ్యానాది సాధనలందాధ్యాత్మిక ప్రచార మిమిడి యున్నది.

ఎటనుండినను, నెటకు జనినను నాత్మజ్ఞానమును ప్రబోధించుచు బైహిర్మ్యకము కానట్టియు, దేహసంబంధము నైన వర్ణము నాశ్రమములకు, నిబంధనములకు బద్ధుడుగాక, నాదర్శప్రాయుడుగా నుండవలెను. ఆదర్శమార్గదర్శక సన్యాసి

మానవు డెంతమాత్రమును గాదు. కేవలము భగవానుడు మాత్రమే. నేలననాత్మ దర్శనమొందిన లేదా భగవత్సాక్షాత్కారము బడసిన మహామహులట్టివారు. వారే నేటి ప్రపంచమున వాస్తవికముగ లోకసంగ్రహ మొనర్చదగు ధీరులు. ఇపుడొకింత పునర్విమర్శించుదము. మోక్షమునకు సన్యాసము విధివత్తరముగాదు. బ్రహ్మక్షత్రియాది యేవర్ణమునకు జెందినవారైనను, బ్రహ్మచర్యగృహస్థాది యేయాశ్రమములోనున్నవారైనను, మోక్షార్హులే. గృహస్థులు సహితము సర్వవిధములుల ప్రాపంచక జీవనము గడుపుచు, నీటిపై తేలియాడు నోడవలె నుండుచూ జీవిత పరమావధి నేమరక చిత్తమును సదా భగవానునికంకితము చేయుచో వారి జీవితము భగవత్సాయుజ్యము ద్వారా ధన్యమగును. యిందేక నాథుడు, నరసింహమెహతా, పోతన, మున్నగు గృహస్థభక్తుల జీవితములే తార్కాణము. సన్యాసమునకు తప్పనిసరిగా వరుసన బ్రహ్మచర్యము, గృహస్థ, వానప్రస్థాశ్రమముల గడుపవలెనను నియమ మేమియును లేదు. తీవ్ర వైరాగ్యమే క్షణమున నంకురించునో నా యుత్తరక్షణముననే మొదటిమూడాశ్రమములలో నేయొక్క ఆశ్రమమునుండియైనను చతుర్వర్ణములలో నేయొక వర్ణమువారైనను (యిందు ప్రప్రథమమున నుడువబడిన నిర్వచనముల గమనింపుడు. స్త్రీ పురుషులెవరైనను, చతుర్థాశ్రమమున నవలంభింపనగును. సన్యాసమునకు వాస్తవికలక్షణము వైరాగ్యముమాత్రమే.

బ్రహ్మక్షత్రియాది వర్ణము తక్కువను సంబంధించినదిగాక గుణశీల ప్రవర్తనలకు సంబంధించినదిగ పదేపదే

మననము చేయనగును. ఈ చతుర్వర్ణములుగాని, చతురాశ్రమములుగాని మానవుడు వలదనినను విధిగా ప్రవర్తిల్లునవియే. వీటికి దేశ కాల వ్యవస్థా భేదము లేదు. లోకము సర్వోల యెడ నమలుజరుగుచుండును. వారందరు సదా స్వార్థ నిష్కామ్య కర్మలు భక్తియోగ జ్ఞానాభ్యాసము లొనర్పనగును. ఈ విషయములపట్ల నంతులేక నెంతేని యు ముచ్చటింపవలసి యున్నది. కాన నింతటితో సంక్షిప్తముగ ముగించి స్వీయ స్వరూపులగు మీరందరు త్రిగుణాతీతులుగ రూపొందగలందు లకు భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాను.

సమాప్తిగ మన మందరము నేకైక ముక్తకంఠముతో కలి సంతరణ మహామంత్రమును సంకీర్తించుదము.

1. హరేరామ హరేరామ । రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ । కృష్ణకృష్ణ హరేహరే
2. హరేరామ హరేరామ । రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ । కృష్ణకృష్ణ హరేహరే
3. హరేరామ హరేరామ । రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ । కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

హరిః ఓం తత్ సత్. హరిః ఓం తత్సత్. హరిః ఓం తత్సత్.
హరిః ఓం శాంతి. హరిః ఓం శాంతి. హరిః ఓం శాంతి ఓమ్.
శంకరభగవానునికీ జై. సద్గురుపరమాత్మకీజై.
భక్తమండలికీ జై.

శాంతి సందేశము



సర్వవ్యాపి, సర్వజ్ఞుడు, సర్వశక్తిమంతుడు, త్రికాలములయందునికి గలవాడు నగు పరమాత్మకు హృదయపూర్వక ప్రణామములు.

ప్రియతమామృత భగవత్స్వరూపమా, మీకు నావందనములు సాష్టాంగ ప్రణామములు.

మానవుని జీవితలక్ష్య మాత్మసాక్షాత్కార ప్రాప్తియే. ఎనుబదినాలుగు లక్షల యోనులద్వారా జనన మరణములందుచు రాను రాను పొందిన నీ మానవజన్మ బహు అమూల్యమైనది. ఈ జన్మలో నీ సకల చరాచర ప్రపంచపు గమ్యము కేవలము మానవజన్మలో మాత్రమే సాధ్యమైనదియు నైన భగవత్ప్రాప్తి లేక విశ్వైక్యతా ప్రత్యక్షానుభవము నొందనంత కాలము జనన మరణ పరిభ్రమణ మొనర్పక తప్పదు. ఈ పరిభ్రమణమున కతీతమగుటయే మోక్షము. సర్వ దుఃఖనివృత్తి పరమానంద ప్రాప్తి కాలవాలమగు మోక్షము జాతి, మత, కుల, లింగ, దేశ, కాల వివక్షత లేక యందఱును నీ జన్మలోనో, ననంతజన్మ సహస్రాంతముననో విధిగ పొందదగిన సర్వుల జన్మలక్ష్యమును, జన్మహక్కునునై యున్నది. చేతనాచేతన ప్రపంచములో నత్యున్నతోన్నతమైన నీ మానవజన్మను వృథాపఱచి గమ్యమును చేరనిచో నన్యత్ర యెటుల సాధ్యమగును? తీవ్రముగ యోచింపుడు. ...

కాలము విలువను గుర్తింపుడు. జీవితలక్ష్యమును మఱువకుడు. మృత్యువు సదా పొంచియున్నదనియు, నే క్షణమందైనను హఠాత్తుగ పైబడి గొంపోవుననియు జ్ఞప్తి యం దుంచుకొనుడు. దీప ముండగనే యిల్లు చక్కబెట్టు కొనుడు. శరీర పటుత్వము, జవసత్త్వములున్న సమయముననే నాధ్యాత్మిక సంపత్తిని ప్రోగుచేసుకొనుడు. వృద్ధాప్యము చేకూరిన తర్వాత దైవచింతన నొనర్చుట కల్ల. గృహ బాధ్యతలు వీడిన తర్వాత నాధ్యాత్మిక పంథను త్రొక్క దలచుట వెఱ్ఱితనము. సముద్రమువంటి గంభీరమైన సంసార మున బాధ్యతలనెడి యలలు లేకుండు టెట్లు? అలలు వెను దిరిగిన తదుపరి సముద్రస్నానము చేయ నుంకించుట మూర్ఖ త్వముకదా! వెనుదిరిగి చూడక, జంకుగొంకులేక నిర్భీక ముగ, నొక్కుమ్మడి నిపుడే, యీ క్షణముననే ముందు కుఱికి మునుక వేయుడు. మీ రనుభవించు ఆహ్లాద పరంపర కంతముండదు. ఇదినిస్సంశయము.

సదా ధర్మము ననుష్ఠింపుడు. అధర్మము దరి సైతముం జనకుడు. ధర్మబద్ధునకు, నీతిపరాయణునకు భగవానుడు సర్వదా అండయై నిలుచును. అధర్మలంపటునకు, అవినీతి ప్రవర్తకునకు వినాశము వాటిల్లక తప్పదు. కాన పాప భయము వహింపుడు. భగవానుడు మీరు చేయు ప్రతి కృత్యమును సహర్నిశలు వీక్షించుచున్నాడను భావసంశ్రయ మొంది దైవభీతిని కలిగియుండుడు. దురాచార పరునకు దౌర్భాగ్యము, సర్వ సంక్షోభము ముంపక మానదు.

ధనమున్న నేమి, ఆరామోద్యానవనము లున్న నేమి? హృదయ సౌశీల్యత, పరహితకాంక్ష సర్వజన శ్రేయోభిలాష లేనిచో నవన్నియు స్మశానతుల్యమే. స్వార్థమును వీడి, విశ్వ మానవకోటియొక్క శాంతి భద్రతా సౌఖ్యముల నెప్పుడా కాంక్షించునో యానాడే 'భగవత్కృప' సంపూర్ణముగ మానవునిపై ప్రసరించును. ఆనాడే మానవుడు భగవానునిలో లీనమవ సర్వసమర్థుడు. కాన హృదయ విస్తృత మొనర్పుడు. సుగుణరాశి గలవాడే ధీరపురుషుడు. అధమజాతివాడైనను బ్రాహ్మణాతీతు డతడే. భగవద్గీతలోని 13, 16 వ అధ్యాయములలో నుడువబడిన దైవ సంపత్తిని పెంపొందింపుడు. అసురసంపత్తిని త్యజింపుడు. సద్గురు నాశ్రయింపుడు. ప్రాపంచిక జీవితమును మనోవిరక్తత (Mental detachment) తో గడుపుచు నిరంతరము భగవన్నామస్మరణ, జపము, సంకీర్తనము, స్వార్థ రాహిత్యనిష్కామసేవ, దానధర్మలాలసత, భారత, భాగవత, రామాయణ భగవద్గీతోప నిషద్బ్రహ్మ సూత్రముల నిత్యస్వాధ్యాయము (పారాయణముల) ద్వారా నాంతరంగిక పరిశుద్ధతను క్రమాభివృద్ధి గావింపుడు. మహానీయుల, సాధు, సన్యాసిపుంగవుల సేవను చేయుడు. మోక్షము మీకు కరతలామలక మగును.

శివానందగీత

అనువాదము:

వంకిన రామదాసుగారు

ఓం 1-1-1946

అప్పయ్యదీక్షిత్ వంశములో దక్షిణహిందూ దేశములో తున్నివేళ్ళిజిల్లా, పట్టమదాయి యను గ్రామములో 8-9-1887 సం॥న పి. యస్. వెంగు అయ్యరు, పార్వతీ అమ్మాళ్‌కు జన్మించితిని నాజన్మనక్షత్రము భరణి.

బాల్యదశలో చాలా చెడ్డవానిగా అల్లరిపిల్లవానిగా యుంటిని. తిరుచునాపల్లి యస్. పి. జి. కళాశాలలో శ్రద్ధగా విద్యనేర్చుకొంటిని. పదిసంవత్సరములు మలయాసంస్థానములలో డాక్టరుగా యుంటిని. ఋషికేసులో 1924 వ సంవత్సరములో సన్యాసము పుచ్చుకొంటిని.

15 సంవత్సరములు తపస్సు, ధ్యానము చేసితిని. 10 సం॥లు ఉపన్యాసములు యిచ్చుకొంటూ సంచారము చేసితిని. 1945 సం॥న ప్రపంచకములో సమస్తమతములసంఘమును 1936 సం॥న దివ్యజీవనసంఘమును నేను స్థాపించితిని.

శివానంద.

ఓం. 2-1-1946

స్వభావసిద్ధముగ నేను పశిపాపరీతిగ నుందును. అందుచేత అందరితో కలసి పోదును. అందరిలోను నేను ఒకడౌదును. నేను యెప్పుడు సుఖముగా, సంతోషముగా యుందును. ఇతరులనుగూడ సుఖవంతులుగా, సంతోషవంతులుగా చేయుదును. నేర్చుకో దగిన చమత్కారములు నానిండా యున్నవి చమత్కారముద్వారా సంతోషమును విరజల్లుదును. అందరిని గౌరవింతును ప్రప్రథముననే అందరికి నమస్కారములు చేయుదును.

తియ్యగా, నెమ్మదిగా యెల్లవేళలనూ మాట్లాడుదును. వేగముగా నడుచుదును.

పనిచేయునప్పుడు, నడచునప్పుడు, జపమును, ధ్యానమును సలుపుదును.

శివానంద.

ఓం. 3-1-1946

నేను యెప్పుడు కష్టపడువాడను. పనియంటే చాలా అభిలాష. పూర్తిఅయ్యేవరకు పనిని నెప్పుడు విడువను. ఏ పనిని రేపుచేదామని యాపుచేయను. అప్పుడే యచ్చటే దానిని పూర్తి చేయుదును. పనులచేయుటందు మిక్కిలి చురుకుగా యుందును. నాలోని సేవా యుత్సాహమును అణచుకోలేను. సేవలేకుండా జీవించలేను. సేవయందు అపరిమితమైన

శ్రద్ధ, ఉత్సాహము తీసుకొందును. సేవ నన్ను వృద్ధిలోకి తీసుకొనివచ్చినది. నన్ను పవిత్రునిగ చేసినది.

ఇతరులనుండి పనిని యెట్లా తీసుకోవలెనో నాకు బాగా తెలియును. దయ, సేవ, గౌరవము, ప్రేమద్వారా నేను పనిని తీసుకొందును.

శివానంద.

ఓం. 4-1-1946

శరీరవ్యాయామములందు, ఆసనములు వేయుటయందు నేను చాల శ్రద్ధగా యుందును. నేను యిప్పటికిని శీర్షాసన, సర్వాంగాసన తదితర ఆసనములు వేయుదును. ప్రతిరోజు నియమితకాలమందు ప్రాణాయామముగూడ చేయుదును. ఇవి నాకు ఆశ్చర్యకరమైన ఆరోగ్యమును, శక్తిని నిచ్చును. ప్రతి రోజు భజనహాలుచుట్టు పరుగెత్తుదురు.

ప్రత్యేక సుఖాసనలో కూర్చుండి గంభీరమైన యుప న్యాసముల నివ్వలేను, అట్టి ఆసన నన్ను గిల్లును. నేను లేచి యా యాసనను త్రోసివేసి తర్వాత మాట్లాడ ప్రారంభిం తును. ఆధ్యాత్మిక సమావేశములలో నేను అధ్యక్షునిగా యున్నప్పుడు ప్రత్యేక సుఖాసనలో నేనెప్పుడు కూర్చుండి యుండలేదు.

ఇచ్చుటలో సంతోషింతును. ఎల్లప్పుడు యిచ్చు చుందును.

శివానంద.

ఓం. 5-1-1946

ఇప్పుడు నాకు 59 సం॥లు నేను యెల్లప్పుడు మిక్కిలి చిన్నవానిగా భావింతును. సజీవత్వము, బలము, శక్తి, (వీర్యము) నాలో పూర్తిగా యున్నవి.

సర్వవేళల యానందముగా నవ్వుమొఖముగా యుందును. నేను పాడుదును, నృత్యము చేయుదును, పరుగెత్తుదును ఆనందములో గంతులు వేయుదును. బలవంతునిగా, శక్తివంతునిగా యుందును. ఏ ఆహారపదార్థమునైనను జీర్ణము చేసుకోగలవాడను. నేను అపులేకుండా పనిచేయుదును. చదువుదును, వ్రాయుదును. కొలవురోజులలో విశ్రాంతినికొరకు కొండప్రాంతములకు, సముద్రతీరములకుపోను. పని మార్పె నాకు విశ్రాంతి నిచ్చును. అపరిమితమైన విశ్రాంతిని ధ్యానము యొసగును.

పనియే నాకు యానందమిచ్చుచు. సేవయే సుఖము నిచ్చును. వ్రాతయే సంతోషమిచ్చును. ధ్యానము, శక్తిని, బలమును కలుగజేయును. కీర్తన ప్రాణమిచ్చును.

శివానంద.

ఓం 6-1-1946

'అహంబ్రహ్మఅస్మి, శివోహం శోహం, సతుచితానందస్వరూపోహం'-వేదాంతధ్యానముకొరకు యిది నాప్రియమైన సూత్రము.

పాడుకొనుటకు, చిదానందగీత నా ప్రియమైనగీత.

హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే
ఈ మహామంత్రకీర్తన నా ప్రియమైనకీర్తన.

శివానంద.

ఓం 7-1-1946

నేను ప్రస్తుతనిమిషములో ప్రపంచము నంతటిలో యందరికంటె ధనికుడను. నా హృదయము నిండియున్నది. మరియు పరమేశ్వరుని ధనమంతయు యిప్పుడు నాకు లభించినది. కావున రాజులకు రాజును, రారాజులకు రారాజును, షహాలకు షహాను, మహారాజులకు మహారాజును భూపతుల మీద నాకు దయపుట్టినది. నా దేశమునకు పరిమితిలేదు. నాధనమునకు తరుగులేదు. నాయానందము వర్ణించిచెప్పలేను. నాధనరాసి పరిమాణమును కొలువలేరు. సన్యాసము, వైరాగ్యము, అలసిపోకుండా చేసిన నిష్కామసేవ, జప, కీర్తన, ధ్యానములద్వారా నాకు యిది లభించినది.

శివానంద.

ఓం. 8-1-1946

నేను పొడగరిని. నాయెత్తు 6 అడుగులు. నాకాయము వంపుగలది. ఒకదానికొకటి అనురూపమైన అవయవములు గలవాడను. నేను ప్రథమతరగతి వస్తాదును.

ఏకాదశి వ్రతము చేయుదును. ఉపవాసముచేయుదును. ఒకచుక్క మంచినీళ్లుగూడా పుచ్చుకొనను. ఆదివారములలో పాలు, ఫలములు తీసుకొందును. ఆదివారములలో యుప్పును తినను. స్వతసిద్ధమైన నిరాడంబరజీవనము గడుపుదును. నాలో యావ్వన జలధారగలదు. సంతోషముతో నేను ప్రకాశింతును. ఉపవాసము, విశ్రాంతి, గాలిలో సంచారము, స్నానము, ఊపిరిపీల్చుట, దేహపరిశ్రమ, సూర్యరశ్మిలో స్నానము జేయుట, ఈ నియమములను ఆచరింతును. స్వేచ్ఛ, బలము, సౌందర్యము, ధైర్యము, సమానస్థితి, ఆరోగ్యము వీటిని అనుభవింతును. శివానంద.

ఓం 9-1-1946

ప్రకృతిని, సంగీతమును, కళను, కవిత్వమును, తత్వశాస్త్రమును, సౌందర్యమును, పవిత్రతను, ఏకాంతమును, ధ్యానమును, యోగమును, వేదాంతమును నేను ప్రేమింతును.

నేను నమ్రితగను, నిరాడంబరముగ, నిర్మలముగ ముక్కుసూటిగ యుందును. నేను పూర్తిగా సహనవంతుడను, సర్వజనసమ్మతుడను. నేను దయాదాక్షిణ్యము గలవాడను. అయత్నకృతమైన నిర్బంధమైన కరుణగలవాడను.

నేను ధైర్యవంతుడను. సంతోషవంతుడను, శాంతము గలవాడను, అమర్యాద, హానిని భరించగలను. దాక్షిణ్యముగలవాడను, క్షమింతును. కక్షతీర్చుకొనే గుణము నాకు లేదు. అపకారికి నుపకారము చేయుదును. నాకు హానిచేసిన వానిని సంతోషముతో సేవింతును. శివానంద.

ఓం 10-1-1946

హిమాలయపర్వతములను, గంగానదిని నేను ప్రేమింతును, పూజింతును, గంగ నా దేవి, తల్లి, హిమాలయములు నాతండ్రి, దేవుడు. అవి నన్ను ప్రేరేపించును. నడిపించును. గంగలో నేను స్నానముచేయుదును. యీదుదును. గంగను పూజింతును. గంగలోని చేపలకు ఆహారము నిత్తును.

గంగామాతకు హారతి నిత్తును. గంగను ప్రార్థించుదును. నమస్కరింతును. గంగయొక్క ఔన్నత్యము పాడుదును. గంగయొక్క గాంభీర్యమును, ఔన్నత్యమును గురించి వ్రాయుదును.

గంగ నాకు హారము నిచ్చెను. ఓదార్చినది. ఉపనిషత్తుల సత్యముల నాకు గరపినది.
గంగకు శోభ ప్రకాశము.

శివానంద.

ఓం 11-1-1946

నా దినచర్య బుద్ధప్రభువు పద్ధతి. సర్వవేళల గదిలో యుందును. జపము, ధ్యానము, కీర్తన చేయుదును. పవిత్ర గ్రంథముల పఠింతును. వ్రాయుదును. సంభాషణ, సేవ పని కొరకు కొలదికాలమే గదిలోనుండి బయటికి వచ్చెదను.

మితముగా భాషింతును. అధికముగా ఆలోచింతును. ఎక్కువగా ధ్యానింతును. మిక్కుటముగా పనిచేయుటకు ప్రయత్నింతును. అధికముగా సేవచేయుదును.

ఒక్క నిమిషమైనను వృథాగా కాలక్షేపము చేయను. పూర్తిగా యెప్పుడు పనిని కలగజేసుకొందును. నియమితమైన చక్కని జీవనము సలుపుదును. అన్నివేళల ఆత్మను పూజింతును. ఇతరుల మేలుకొరకు పనిని చేయుదును,

ఓం, ఓం, ఓం

శివానంద.

ఓం. 12-1-1946

వివేకచూడామణి, అవధూతగీత, యోగవాసిష్ట, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు, గీత, యెప్పుడువిడువని నాస్నేహితులు.

సేవ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానము, విచిత్రమైనవాటి కలియికను, శ్రీ శంకరాచార్యుల యనుచరుడను. నేను కేవల అద్వైతవేదాంతిని. మాటల వేదాంతినిగాను. ప్రత్యక్ష వేదాంతిని.

యోగమును గురించి యితరులకు ప్రబోధము చేయుదును. దానిని యనుచరింతును. అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచారత్వము, నేను యభ్యసింతును.

శ్రీశంకరులకు జయము, శోభ.

శివానంద.

ఓం. 13-1-1946

సర్వమతదీర్ఘదర్శకులను, మహాత్ములందరిని గౌరవింతును. అన్నిమతములను, తత్వములను, అన్ని శాస్త్రములను అన్ని పూజాపద్ధతులను గౌరవింతును.

అందరికి సేవచేయుదును, ప్రేమింతును. అందరితో కలసి మెలసి యుందును. అందరిలోని దేవుని చూచెదను. వాగ్దానముల నిల్పుకొందును. బీదల సేవింతును ఇది నా ఆనందము, గాడిదలకు, కుక్కలకు, చెట్లకు, రాళ్ళరప్పలకు, అన్ని జీవరాసులకు మానసిక నమస్కారములు చేయుదును. సాధులను, పెద్దలను గౌరవింతును. శిరసావహింతును. సమ్మతమైన నిష్కామసేవద్వారా యందరిని సంతోషపెట్టుదును.

జాగ్రత్తగా అతిథి సత్కారముల చేయుదును. వారి సేవకు యిక్కడకు అక్కడకు పరుగెత్తుదును. సాధువుల, రోగులకాళ్ళను ఒత్తుదును.

శివానంద.

ఓం. 14-1-1946

నా యుత్తరము లన్నిటికి వెంటనే జవాబునిచ్చుదును. ఒకే సమయమందు అనేకపనులుచేయుదును. విద్యుచ్ఛక్తి వేగముతో వ్రాయుదును.

అంతయు ఖర్చుచేయుదును. ఎక్కువగా ధర్మము చేయుదును. ఏమియు నుంచుకొనను. బీదలను నా విద్యార్థు

లను తినుపించుటలో చాలా ఉత్సాహమును, శ్రద్ధ తీసుకొందును. వారికి తల్లివలెనుండ ప్రయత్నింతును నేను ప్రత్యక్షముగ అభ్యసించిన విషయములమీద యితరులతో సంభాషింతును. ఎల్లప్పుడు నాలోపల నేను చూచుకొందును, నాలోపల నేను తర్కించుకొని పరీక్షచేసుకొని విభజించి చింతన చేయుదును. నా నిర్ణయము దినచర్య, అధ్యాత్మికదినచర్య త్రిశూలమును నేను యెప్పుడు విడువను నిరాకరించను.

శివానంద.

ఓం. 15-1-1946

ఎక్కువ శ్రద్ధతో మిక్కిలి నమ్మకముతో, భక్తితో నేను నా గురువుల సేవించితిని. జీవితమునకు పనికివచ్చు పాఠముల ననేకములు నేర్చుకొంటిని. అనేక సుగుణములను వృద్ధి చేసికొంటిని.

పరివ్రాజక జీవితములో ఆహారము లేకుండా దిమ్మరితిని శీతాకాలములో రాత్రులందు బట్టలు లేకుండా రోడ్లుమీద నిద్రపోతిని. నీళ్ళతో, ఎండిన రొట్టిని తింటిని.

నా యాదేశములకు, నిబంధనలకు, విడువకుండా నేను ఉందును. ఎక్కువగా తర్కించను, ప్రశాంతములో నివసింతును.

శివానంద.

ఓం. 16-1-1946

ప్రపంచమంతకు శాంతికొరకు, రోగుల ఆరోగ్యము, శాంతికొరకు, వెడలిపోయిన యాత్మల శాంతికొరకు, భూమిని పట్టుకొనియుండు పిశాచములకు కూడ నేను ప్రార్థింతును. భజన, సంకీర్తన చేయుదును.

గంగానదిలో స్నానముకొరకు యాశించు సమస్త ప్రజలపేరుతో గంగలో ఒక మునుగు మునుగుదును.

నేను భజనహాలులో అన్నిమతముల మహాత్ములందరి పేర్లు పాడుదును. సర్వాత్మల రోజు సమస్త మహాత్ముల రోజు నియమముగా ఆచరింతును. ఓం, ఓం, ఓం.

శివానంద.

ఓం. 17-1-1946

నేను యీ క్రిందివాటిమీద యెడతెగవు లేకుండా ధ్యానింతును.

ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ, అహంబ్రహ్మాస్మి తత్ త్వంఅశి, అజంఆత్మబ్రహ్మ.

సత్యం, జ్ఞానం, అనంతం బ్రహ్మంశాంతం శివం అద్వయితం.

అహంఆత్మ గుడకేశ, అహంఆత్మనిరాకారః, సర్వవ్యాప్తి స్వభావతః.

బ్రహ్మసత్యం, జగంమిధ్యం, జీవో బ్రహ్మైవనపరాః,
అకర్త అభోక్త, అసంగ్, సాక్షీ, అయోనిత్య
శాస్వతోయం పురాణం,

జ్యోతిషమపి తత్ జ్యోతిః,
శివానంద.

ఓం. 18-1-1946

పతితుల పావనము చేయుట, గ్రుడ్డివారిని నడిపించుట. నాకున్నదానిలో యితరులతో పంచుకొనుట, బాధపడువారికి శాంతిని తెచ్చుట, బాధపడువారికి సంతోషము కలుగ చేయుట నా ఆదేశములు.

దేవునిలో సంపూర్ణ విశ్వాసము కలిగియుండుట, నావలె నా యిరుగుపొరుగు వారిని ప్రేమించుట, ఆవుల రక్షించుట. జంతువులను, స్త్రీలను, బిడ్డలను రక్షించుట, నా హృదయపూర్వకముగా, ఆత్మసాక్షిగా, దేవుని ప్రేమించుట, యివి నా ఆదేశాలు.

ప్రేమయే నా ముఖ్యమాట. సహజసమాధి నా గమ్యస్థానం.

స్వభావసిద్ధమైన తెంపులేని హెచ్చైన యెరుక నా అవస్థ

శివానంద స్తోత్రం

(స్వామి ఆత్మస్వరూపానంద, రాజమండ్రి)

1. రండురండు మన శివనగరమునకు
మహాప్రశాంతము హిమచలప్రాంతముగంగాతీరము॥రండు॥
కాంచుడు మహాసౌభాగ్యము నృఋరాజ్యములన్
పొందుడుఆనందము పరమానందముబ్రహ్మానందము॥రండు॥

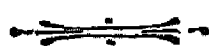
2. కలడచ్చట యొక మహాయోగి
వేదవేద్యుడు వైద్యరత్నము బ్రహ్మఋషి ॥కల॥
చిన్న పెద్దల, పేదధనికుల భేదమే లేదు
నీవే నేనని, నేనే నీవని భావించు
కాంచున్ బ్రహ్మన్ సకలజీవులందు సర్వప్రాణులందు॥కల॥
ఆనందుడు శివానందుడు బ్రహ్మానందుడు ॥కల॥

ప్రేమమయుడు, శాంతమూర్తి
పద్మాసీనుడు, ధ్యాననిమగ్నుడు
ప్రణవమననుడు, నిధిధ్యాసుడు
కామదహనుడు, క్రోధహరుడు
తేజోరాసి స్వయంప్రకాశి
జ్ఞానజ్యోతి, జ్ఞానదాత ॥కల॥

3. వినుడు, వినుడు వానిప్రబోధల్, ప్రసూక్తుల్
లెండులెండు బ్రహ్మముహూర్తమున

ప్రార్థించుడు యేకో దేవుడు
జపించుడు, ధ్యానించుడు, తరించుడు
పాటించుడు యమనియమములన్
చేయుడు ఆసన ప్రాణాయామములన్
సేవించుము, ప్రేమించుము, నొసగుము
పొందుము హృదయపవిత్రతన్, ధ్యానించుము తరించుము
మంచిగనుండుము, మంచి నేజేయుము
భరించుము అవమానముల, దెబ్బల
ఉండుము దయ దాక్షిణ్యముగ
ఉండుము నమ్రతగ ఉండుము ధైర్యముగ
ఉండుము నిరాడంబరముగ ఉండుము ఉదారముగ
ఉండుము నిజాయితిగ ఉండుము శ్రద్ధగ
మానవ సేవయే మాధవ సేవ
చేయుము నిష్కామ సేవ దీక్షతో
కర్మలేనిదే, సేవలేనిదే భక్తిన్ పొందడు
భక్తిలేనిదే జ్ఞానము శూన్యము
ఏకో దేవుడు, పేరులు మెండు
భేదమే లేదు మతములయందు
మతమే హృదయము, మతమే ప్రేమ
ఇమ్ము ఇమ్ము నీకున్న దానిలో లేదు లేదనక
లేనేలేదు, మించినదానము జ్ఞానదానముకంటెన్.

శ్రీ శివానందతారాహారము



పాలకోడేడి రామలింగేశ్వరరావు, బి.ఏ., ఎల్.ఎల్.బి., కొవ్వూరు.

క. శివనామధేయుడవు శ్రీ
శివరూపుండవు జగతికి క్షేమంబిడు రెం
డవ శివుఁడవు నీ స్మరణము
శివకరము శుభదము సుమ్మ శివశివశంభో! 1

ఉ. శశ్వదనంతకీర్తి పటుసంపదచేఁ దనరారు మీరలీ
విశ్వమునందు నీశ్వరుని పేరునఁ బుట్టినవారు రామలిం
గేశ్వర సత్కృపాకలన నేను గ్రహించితిగాన రామలిం
గేశ్వర కాన్కగానిడితి నీ శివహారము నీకు నోశివా! 2

ఉ. మిక్కుటమైన గర్వమున మింటికినిక్కినయట్టి వింధ్యమున్
గ్రుక్కఁగఁజేసె నొక్కఋషి శూన్యముగానొనరించినించె బే
రెక్క సముద్రపుంజలముసృష్టికి సృష్టినిఁజేసె నొక్కఁడా
లెక్కకు సాటివత్తు రొకలీలగ మీరు శివస్వరూపమా! 3

క. ఎక్కడ హిమ నగరాజం
బెక్కడ కొవ్వూరుపురము నెక్కడ మీరే
నెక్కడ? నాపై మీ కృప
యెక్కుడు లేకున్నవత్తురే? ననుఁజూడన్. 4

చ. పిలిచినయంతవచ్చు ఋషివీరుఁ డెవండొక వేళ వచ్చుఁ బో
యిల సరివత్తురే తనకు నింతటి ప్రేమఋణంబుఁ దీర్పగాఁ

కలనె? శతాయువిచ్చి ననుగాదిఁకఁగాదిఁకఁగా దుసుమ్ము;నిన్
గొలిచెడు శక్తినిమ్ము సమకూడిన భక్తినినిమ్ము ఈశ్వరా !

ఉ. ఊరక చెప్పనేటికి మహోజ్జ్వల కీర్తికి నాకరంబుగా
మీరుజనించినారలు సమీహిత వాక్కళకాంతితోడ నీ
తీరునఁ జూడవచ్చుటలు తెల్లము; పిచ్చుకగుంటపైన భా
గీరథి వచ్చినట్లు పరికించెద మీకు నమస్కరించెదన్. 6

ఉ. పావనమయ్యె నాకులము పావనమయ్యెను నాకళత్రమున్
బావనమయ్యె సంతతియుఁ బావనమై తనరారకుండు నే
శ్రీవిభవోన్నతుల్ పరమపావన పావనజన్ములైన మీ
రీవరదృష్టిఁ జూడ బవదీయకృపారతికేను మ్రొక్కెదన్. 7

ఉ. ప్రాణభయంబుఁగాంచి యభయంబును వేడిన యట్టివారిసం
త్రాణమొనర్పఁజాలుఁ దమ దర్శనభాగ్యము వేయునేటి కా
స్థాణువు రూపమొందిన ప్రసన్నగుణుండనుగాన నిత్య క
ల్యాణము పచ్చతోరణమునందఁ గలారము నీకృపారతిన్. 8

ఉ. ధన్యుఁడనైతి నేఁడు తమదర్శన భాగ్యముఁగాంచినంత; సా
మాన్యులకబ్బునే? సుకృతమార్గము కల్గుటచేతఁగాక;మా
లిన్యము పోవఁగంటి సఫలీకృత జన్మునిఁజేసినార లీ
మాన్యత కేమొనర్తు నణుమాత్రుఁడఁదండ్రి!
యనుగ్రహింపుమా ! 9

ఉ. ఎట్టిజపంబొనర్చితినొ యెట్టితపంబు లొనర్చినాడనో
యెట్టివ్రతంబు సల్పితినొ యెట్టివిశేషంబులిచ్చితో

యెట్టి నదీనదంబులను నెంతయుస్నానము లాచరించితో
నిట్టుల నా గృహంబునకు మీరలు వచ్చెడు
భాగ్యమబ్బఁగన్. 10

ఉ. ఏమనిపల్కనేర్తును ఋషీశ్వర! నీప్రతిభావిలాసముల్
నేమునువింటి నేఁడు గననేర్చితిఁ గన్నులవిందుగాఁగ నీ
కేమియొసంగినన్ ఋణమొకింతయుఁ దీరదు దీనలోక ర
క్షామణివీవు నీకొరులు సామ్యమువత్తురె?
యో శివప్రభో! 11

గీ. శివుఁడు మీకీయరానిది భువిని లేదు
శివుఁడటన్నను మీరన్నఁ జెప్పనేల
యొక్కరూపంబటంచు నే నూహసేయు
చుందు మిమ్ము నాలోనెంచుచుందు నటులె. 12

సీ. కన్నులుండిన నేమి? కనఁజాల మేదియుఁ
గనులుమూసి జగంబుఁగాంతురు మీరు
వీనులుండిననేమి? వినఁజాలమేది నా
కర్ణింపకయె వినఁగలరు మీరు
పదములుండిన నేమి? కదలఁజాలము మేము
కదలకెందేనిబోఁగలరు మీరు
చేతులుండిన నేమి? చేయఁజాల మొకింతఁ
జేయకుండనె మీరు చేయఁగలరు

గీ. తెలివిఁగల్గియు నుంతయు తెలియలేము
కరతలామలకములు లోకములు మీకు

యిట్టి మీ సుదర్శనభాగ్యమెందునైనఁ
బరమ పావన పావన పావనంబు. 13

గీ. మూర్ఖ జగమునఁబుట్టిన మూఢజనులు
నరుని దేవునిరీతిగా నమ్మవార
టంచుఁ బ్రాజ్ఞలోకమ్ము నిందించుఁగాక
మానవుఁడుగాఁడె రాముండు మాన్యులార! 14

ఉ. దైవములేదు లేడనుచు దబ్బరవాక్యములాడు వారికా
దైవము కానుపించునొకో? తద్దయు భక్తినిఁగల్గువారికా
దైవము మానవాకృతిని ధర్మముఁగావఁగ బుట్టుచుండు వా
క్క్రీవిభవోన్నతిన్ బ్రజలచేటును మాన్పబహూక్తు లేటికిన్.

ఉ. నమ్మికయున్ననందునఁ గనంబడు దైవము మానవాళికా
నమ్మిక సర్వసౌఖ్యముల నారతమిచ్చుఁ బరోపకారమే
యిమ్ముగఁ జేయఁబూనుచు మహీస్థలిఁబుట్టుదురిట్లె కాన స
త్యమ్ముగ నీ మహాత్ముఁడొక దైవము నమ్మినయట్టివారికిన్. 16

ఉ. కాంచితి మీ కృపాధనము గాంచితి మీదగు దీవనంబులన్
గాంచితి మీరు మాకిడిన నవ్యపదార్థము పాద పద్మమున్
గాంచితి మీదు కంఠమునఁ గ్రాలెడు నశ్వర రూపసంపదల్
గాంచితి నన్నియున్ దనివిఁగాంచితి మీకు
నమస్కరించితిన్. 17

కా. నీ సంకల్పమమోఘమంచు నుడువన్ నేనెంతవాఁడన్ గురూ!
నీ సామర్థ్యము నీదు తత్త్వగుణమున్ నిర్నిద్రయోగాకృతిన్
నీ సత్త్వంబును శంభునామజపమున్ నీ శుద్ధభావోన్నతుల్
వాసిన్ గాంచినయట్టివంచుఁ దలఁతున్ వాక్యార్థమింకేటికిన్. 18

ఉ. మీ యవతార మెందులకొ మీదగుజన్మరహస్యమెట్టిదో
మీ యుపకారవాంఛయు సమీహితవాక్కళకాంతి యెట్టిదో
మీ యుపదేశమెట్టిదో యమేయ బలంబును దత్త్వ మెట్టిదో
యీ యుగమందు, దెల్లమగునే? జడబుద్ధి గలట్టి వారికిన్. 19

ఉ. నీ తలపన్న నీ హృదయనీరజమందలి భావమన్న నీ
చేతలటన్న నీ గుణవిశిష్టతయన్న ఛలోక్తియన్ననున్
నా తరమావచించుటకు నాయన! (శ్రీ) శివరూపదేవ! ధా
త్రీతలమందు రెండవ పరిస్ఫుటశంభుఁడవంచు నెంచెదన్. 20

ఉ. వందలు వేలు భక్తులునవారిగఁ బండితులున్ గవీశులున్
గ్రందుగ వేదవేదులును గాయకసింహులు నవ్యసత్కళా
స్పందులు మీదు దర్శనసుభాగ్యముఁ గోరుచువచ్చిపోదురీ
యందము చందమున్ దెలియనౌనె? మఱేటికినైనఁ జెప్పుదన్. 21

ఉ. ఎందఱువచ్చినన్ బ్రియము నేర్పడ నందఱికన్నిరూపులై
యెందును మీరలైనగతి నెల్లరమిక్కిలిఁ దృప్తిఁజేసి యా
నందముఁగూర్చి యందఱుఘనంబుగ మెచ్చెడిరీతిఁబంపుమీ
యందముఁజందమున్ దెలియనౌనె విధాతకునైనఁ
జెప్పఁగన్. 22

సీ. కలదేమొ యీమౌని కరకంజ మందుఁజిం
తామణి యంచులోఁదలఁచువారు
కలదేమొ యక్కామ గవియీఘనునియింట
నంచుస్వాంతమ్ములో నెంచువారు
కలదేమొ యక్కల్పకంబీయధిపుదోఁట
నంచులోలో వితర్కించువారు
కలదేమొ యేదైన గారడమీతని
యదంచు సంశయంబందువారు

గీ. నగుచువచ్చి పోదురు జనులల్లెకాని
మీదుతత్త్వంబు తెలియంగరాదు గాదె
సత్త్వవర్తనంబొక్కండె చాలుదైవ
సత్త్వమునుగాంచి మించంగ సత్యదేవ ! 23

ఉ. జ్ఞానసముద్రులున్ సకలశాస్త్రచయశ్రుతి తత్త్వవేదాంతా
మానులుగూడ నింతటి సమగ్రబలంబునఁ దేజరిల్లుటల్
గానఁగలేదు మిమ్ముఁగలికాలపు దైవముగాఁగనమ్ము వి
జ్ఞానులభాగ్యమెంత యని చాటుదు నాస్తిక
లోకమందునన్ 24

చ. తలఁచినఁ జాలు నిన్నెపుడుఁ దత్పరతన్ వహియించి యాత్మలో
నిలిపినఁ జాలు నీ ప్రతిమ నీదు శుభప్రదనామవర్ణనల్
పలికినఁ జాలు నీ స్తవముఁ భక్తి రచించి భవత్పదాబ్జముల్
గొలిచినఁ జాలుఁ బాపములు గూలు లభించును మోక్షమో శివా! 25

ఉ. అంచితభక్తి నీమహిమ మద్భుతలీలల వెల్గునంచు వి
న్పించిన సత్యదీక్షఁ గొని నీదగువిగ్రహ మెల్లెడన్ బ్రతి
ష్ఠించిన నీకథల్ వినినఁ జిత్తము నీపదమందుఁ జేర్చి ధ్యా
నించిన నిండునందునను నివ్వటిలున్ సకలార్థసంపదల్. 26

ఉ. కోరఁగఁబోను భోగములఁ గోరఁగఁబోను విభూషణావళుల్
కోరఁగఁబోను రాజ్యములఁ గోరఁగఁబో నధికారసంపదల్
కోరుదు నెల్లవేళల ననంతితమోక్షపదంబు నీ కృపా
సారపదంబు దానినిడఁ జాలినఁ జాలును నాకు నో శివా! 27

ఓం తత్సత్, శివార్పణమస్తు.

శివానందస్తోత్రమాల

(సి. ఆలవందారయ్యగారు మద్రాసు)

1. స్మరామినిత్యం హరినామకీర్తనం
భజామినిత్యం నిజరూపవేదినమ్॥
నమామినిత్యం కరుణాపగార్ణవం
భజేశివానంద మనేక సద్గుణమ్॥

2. స్వజన్మనా దక్షిణభారతీం భువం
విభూషయంతం పరమార్థవేదినమ్॥
వసన్తమగ్ర్యం హరిపాదజాతలే
భజేశివానన్ద సరస్వతీంగురుమ్॥

3. సదాప్రసన్నేందు ముఖేన శోభినం
విరాజమానం శివయోగయోగజైః॥
ప్రపాయినం చక్రిపదారవిన్దం
భజే శివానన్ద సరస్వతీంగురుమ్॥

4. సంసారతాపత్రయ నాశనోద్యతం
కంసారిపాదాబ్జ రసస్య పాయినమ్॥
స్వాచారపూతం హరికీర్తిబోధినం
వన్దేశివానన్ద సరస్వతీం గురుమ్॥

5. కల్యాణరూపం పరమాత్మవేదినమ్
ప్రభాతకాలే స్మరణీయకీర్తనమ్॥

సదారమంతం పరమాత్మతత్వతో
భజేశివానన్ద సరస్వతీంగురుమ్॥

6. జగత్ప్రసిద్ధం భజనీయకీర్తనం
నిజస్వరూపం హృదిభావినం సదా॥
హంసం పరానన్దపరం యతీశ్వరం
భజేశివానన్ద సరస్వతీం శివమ్॥

7. అష్టోత్తరస్వామి పదప్రకాశినం
ఆచార్యవర్యం శివతత్త్వబోధివమ్॥
యోగీశ్వరం పామరపావకం
సదా భజేశివానన్ద సరస్వతీం కలా॥

8. ద్విజేంద్రవంశే జనిభాజనం పరం
సుతామ్రపర్ణీ నదికూలభూషణమ్॥
ఏకోనవింశే భవభాజనం
శతే వన్దే శివానన్ద యతీశ్వరంమునిమ్॥

9. చికిత్సితం హశాణముపేత్య శోభినం
సుమాలయే పాశ్చిమవైద్యపీఠగమ్॥
విరాగభాజం సుజవప్రమోదినం
వన్దే శివావన్ద సరస్వతీంయతిమ్॥

10. మృదుస్వభావం ఋషికేశవాసినం
విరాగిణం నిత్యముదారచేష్టితమ్॥
నిజేజ్ఞమహిమ్నప్రమితే విరాగజం
సుఖం భజంతం శివయోగినంభజే॥

11. సమస్తసన్యాస విధాయినంగురుమ్
ఉదారతత్త్వం ప్రవిభజ్యబోధినమ్॥
జనానుకంపం నిగమార్థశాలినం
వన్దే శివానన్ద యతీశ్వరం శివమ్॥

12. సదాసదాచారయుతం తపస్వినం
సదా సదధ్యాత్మిక యోగసాధనమ్॥
ఋషీంద్రకేశే దశవర్ష తాపసం
వన్దే శివానన్ద సరస్వతీంశివమ్॥

13. శుకం స్వయోగేన సుదర్శయంతం
విరాజమానం వివిదావశాలినమ్॥
సముద్రక న్యాపతిదాస్యభావినం
వన్దే శివానన్ద సరస్వతీంగురుమ్॥

14. జలాచ్ఛచిత్తం మృదుసౌమ్యభాషిణం
జగత్ప్రియం సర్వసమానదర్శినమ్॥
శృతిప్రసారం శుభశీలసత్ప్రియం
వన్దేశివానన్ద సరస్వతీ యతిమ్॥

15. శృతిస్మృతీనాం పరమార్ధబోధకం
సదాసుశాంతిం పురుషార్ధ వేదినమ్॥
కలౌయుగే కల్మషనాశనం మునిం
సదాభజేహంశివయోగినం శివమ్॥

16. దయాసముద్రం కమలాపతిప్రియం
ప్రచారయంతం మునియోగసాధనమ్॥

సుబోధయంతం నిజబ్రహ్మవర్చసం
కలాభజేహం శివయోగినం శివమ్॥

17. విశోధయంతం నిజతత్త్వసంహతిం
ప్రకాశయంతం శివమార్గముత్తమమ్॥
తపశ్చరం తాపసమార్గగామినం
భజామి తం యోగవిశారదం శివమ్॥

18. సదావసంతం హరిపాదజాతటే
నిరంతరం దీన జనావనం యతిమ్॥
సదావిరక్తం కపటాది దుర్గుణా
ద్వదే శివానన్ద యతీశ్వరం శివమ్॥

19. సుకర్మసిద్ధం సురతతవేదినం
అసజ్జనం సజ్జనభాజనీకృతం॥
యదార్ధవాదే గిరిజాపతేః
సమం భజే శివానన్ద సరస్వతీంశివం॥

20. సదాపవర్గే విహరన్తముత్తమం
సదాజనానా మమృతావబోధినం॥
సురాపగాతీర తపస్వినం మునిం
భజే శివానన్ద సరస్వతీగురుం ॥

21. మిజారదేశే సమవాప్తజన్మా సకార
రాకారమణస్య మందిరం॥
ఋషిప్రకేశే లహరీమినూమసా దధౌ
శివానన్ద యతేరనుత్తమం ॥

22. సదాపావనీ జాహ్నవీతీరవాసిం,
సదాసస్వరూపాను సంధానశీలం ॥
సదాసుప్రసన్నం దయాళుం భజేహం శివానంద
యోగీంద్ర మానందమూర్తిం ॥

23. జరావ్యాధి దౌర్బల్య సంపీడితానాం
సదారోగ్యదం యస్యకరుణాకటాక్షం॥
భజేహం శివం ఆర్త సేవాధురీణం
శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ॥

24. హరేర్దివ్యనామం సదాకీర్తయంతం
హరేర్పాదభక్తిం సదాభోదయంతం॥
హరేర్పాద పంకేజ భృంగం భజేహం
శివానంద యోగీంద్ర మానందమూర్తిం ॥

25. సదానిర్వికల్పే స్థితం యస్యచిత్తం
సదాకుమ్భితం కేవలం యస్యప్రాణం॥
సదాయోగనిష్ఠా నిమగ్నంభజేహం
శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ॥

26. దయాసాగరం సర్వకల్యాణకారిం
సదాసచ్చిదానంద రూపేరమంతం॥
సదాచారశీలం భజేహంభజేహం
శివానందయోగీంద్ర మానందమూర్తిం ॥

27. దయాంబోధినాకా నిభంయత్ప్రసాదం
మహామోహతిమిరాపహంసుప్రభాతం ॥

భజేహం సదాయస్య పాదారవిందం
శివానంద యోగీన్ద్ర మానందమూర్తిం ॥

28. భజేహం జగత్కారణం స్వస్వరూపం
భజేహం జగద్వ్యాపకం చిత్స్వరూపం॥
భజేహం నిజానన్ద మానన్దరూపం
శివానంద యోగీన్ద్ర మానందమూర్తిం ॥

29. పరబ్రహ్మసాయుజ్య మార్గప్రకాశాత్,
సదాకుర్వతః ప్రతికాపుస్తకాభ్యాంజపాన్॥
జ్ఞానివః । శుద్ధసత్త్వానసాధూన్
శివానంద యోగీన్ద్ర సాధూన్ భజేహం ॥

30. ఘటోద్భూతకన్యాసరిత్తీరజాతాన్
ప్రభూతప్రభాన్ లబ్ధచేతప్రభావాన్॥
భవవ్యాధి హర్తౄన్ తదర్థాత్తపాన్
శివానన్దయోగీన్ద్ర సాధూన్ భజేహం ॥

31. పరంబ్రహ్మ సత్యం జగన్నాస్తి సత్యం,
త్యజాహంకృతిం చినయాత్మప్రబోధం
యదాస్యే సదావాక్య మేతత్ససారం
శివానన్దయోగీన్ద్ర సాధూన్ భజేహం ॥

32. హృషికేశవాసిన్ సివానన్దకారిన్
వరాశేష వేదాన్తసిన్ధోసు బంధో
ప్రభోసర్వభూతాను కంపార్ద్రశర్మన్
శివానన్దయోగీన్ద్ర సాధోనమస్తే ॥

33. దివ్య జీవనబోధేన ధర్మసంస్థాపనారతం
విరక్తం యోగినాం వందే శివానందం సదానతం ॥

34. అజ్ఞానస్య వినాశాయ జ్ఞానస్యా విర్భవాయచ
అవతీర్ణ గురుంవన్దే శివానంద శివాశయం ॥

35. సర్వలోక గురుంపూజ్యం బ్రహ్మరక్తం కృపానిధిం
శివానన్ద మహంవన్దే గంగాతీరకుటీస్థితం ॥

36. సదాధారః సదాకారః సదాశివ పరాయణః
సదాచారః సదాకారః శివానందోయతీశ్వరః

37. శివానన్దః శివాకారః శివారాధన తత్పరః
శివాశయ మయో నిత్యం లోకేవిజయతేతమాం

38. పానయన్తి జగత్సర్వం సుకీర్తి శ్చన్ద్రికాభువి
నాశయన్తి మనోధ్వాన్తం శివానన్దస్యవర్తతే ॥

39. దివ్యప్రేమ ప్రచారాయ యతమానోదివానిశం
చిరంజీవ్యా చ్చిరంజీవ్యాత్ శివానందోమహామునిః ॥

40. పఠేద్ శ్రద్ధయా ప్రతిదినం పారసీయం
శివానన్ద యోగీన్ద్రస్తుత్ ప్రార్థనీయం
భవేద్ఘోర సంసార సంతాపదూరం
లభేద్మోక్షు సామ్రాజ్యకైవల్య సౌఖ్యం ॥

ఓం తత్ సత్.

ఓం

శ్రీ శివానంద అష్టోత్తర శతనామావళిః



(పి. సుబ్బరామయ్య, వెంకటగిరి.)

ఓం శివాయ నమః
శివానందాయ నమః
శివానంద గురవే నమః
భవార్తి నివారణాయ నమః
కర్మయోగ బోధాయ నమః
జ్ఞానమార్గ బోధాయ నమః

ఓం వైరాగ్యమార్గ బోధాయ నమః
నీతిమార్గ కోవిదాయ నమః
భవరోగ భేషజాయ నమః
పావన గంగాతీరవాసాయ నమః
పురుషసింహాయ నమః
సుందరవిగ్రహాయ నమః

సన్న్యాసశ్రేష్ఠాయ నమః
కాషాయాంబరధరాయ నమః
హృషీకేశవాసాయ నమః
సదాశివావతారాయ నమః

ఓం మహామంత్రపఠనాయ నమః
ఆశాపాశ ఛేదాయ నమః
సదానంద నిమగ్నాయ నమః
సచ్చిదానంద స్వరూపాయ నమః
సదా శిష్యసేవితాయ నమః
సుమార్గ దర్శకాయ నమః
వేదాంతవేద్యాయ నమః
పురుషపుంగవాయ నమః
పుణ్యశ్లోకాయ నమః
అచంచలమానసాయ నమః

ఓం సదా సుప్రసన్నాయ నమః
హరినామ గానలోలాయ నమః
హరిపాద భక్తిబోధనాయ నమః
హరిపాద పంకేజ భృంగాయ నమః
సదాచార శీలాయ నమః
భక్తమానసచోరాయ నమః
శక్తియుక్తి సంయుక్తాయ నమః
క్లిష్టభావసుబోధాయ నమః
ఉన్నతమార్గారోహణాయ నమః
శీర్షాసనప్రియాయ నమః

ఓం సత్యవ్రతాయ నమః
జితేంద్రియాయ నమః
భస్మధరాయ నమః

వల్కలాజినధరాయ నమః
రుద్రాక్షధరాయ నమః
నిర్విచారజీవనాయ నమః
నిరాడంబరజీవనాయ నమః
నిర్గుణ పరబ్రహ్మ ధ్యానాయ నమః
నిర్వికల్పభావాయ నమః
నిఖిలలోకపూజితాయ నమః

ఓం నిత్యానిత్యవివేకసంపన్నాయ నమః
సాక్షాత్ పరబ్రహ్మరూపాయ నమః
సగుణ మణిమాలాయ నమః
కుప్పుస్వామినామధేయాయ నమః
పట్టమడై గ్రామ సంభవాయ నమః
వెంగుఅయ్యర్ సుతాయ నమః
అప్పయ్యదీక్షిత వంశప్రవర్ధనాయ నమః
సంస్కృతభాషా పండితాయ నమః
శృంగేరిమఠ సాంప్రదాయాయ నమః
శీఘ్రగమన శరీరాయ నమః

ఓం పరమేశ్వరశిష్యాయ నమః
నవవర్ష అజ్ఞాతవాసాయ నమః
స్వర్గాశ్రమ నివాసాయ నమః
సర్వమానవ శ్రేష్ఠాయ నమః
బహుగ్రంథకర్త్రే నమః
సరస్వతీ సిద్ధాయ నమః

దీనజనోద్ధరాయ నమః
హృణాభాషా ప్రవీణాయ నమః
హిందీభాషా ప్రియాయ నమః
తమిళ మాతృభాషాయ నమః

ఓం మృదుమధురభాషా ప్రసక్తే నమః
మృత్యుభయనాశాయ నమః
శంకర ప్రియాయ నమః
శంకరాచార్య ప్రియాయ నమః
హిందూమతోద్ధరాయ నమః
అన్యమతసహనాయ నమః
బ్రహ్మానందడోలాయ నమః
మృత్యుంజయాయ నమః
ఆ ర్తజన అమృతాయ నమః
అపర ఆదిశంకరాయ నమః

ఓం అస్ఖలితబ్రహ్మచర్యాయ నమః
ఆనందవిగ్రహాయ నమః
దేవాసుర నమస్కృతాయ నమః
దివ్యజీవనదాయినే నమః
దివ్యక్షేత్రవాసాయ నమః
దివ్యక్షేత్రవీక్షణాయ నమః
దివ్యదృష్టిధరాయ నమః
దధ్యన్నప్రియాయ నమః
సుబ్రహ్మణ్యపూజితాయ నమః
గాయకనాయకాయ నమః

ఓం సర్వసంగపరిత్యాగాయ నమః
స్వధర్మనిర్వహణాయ నమః
సదా యోగాభ్యాసాయ నమః
సద్బ్రాహ్మణాయ నమః
దివ్యజీవనస్థాపనాయ నమః
వివిధ శాఖాపాలనాయ నమః
వివిధ శాఖాధరాయ నమః
వేదవేదాంతప్రచారకాయ నమః
సర్వవంద్యాయ నమః
తపోధనాయ నమః

ఓం జీవన్ముక్తాయ నమః
శివపూజారతాయ నమః
వివేకాయ నమః
గుణాతీతాయ నమః
గురుశ్రేష్ఠాయ నమః
తత్త్వమసి వాక్యబోధాయ నమః
ఉన్నతాదర్శ పురుషాయ నమః
ఊర్ధ్వరేతః శరీరాయ నమః
ఊహాతీత సుగుణాయ నమః
ఊహాతీత శక్త్యాయ నమః
మదీయమానసచోరాయ నమః
శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతీ మహారాజాయ నమః
ఓమ్ తత్ సత్

ఓం నారాయణ

శ్రీ శివానంద వజ్రకవచ స్తోత్రం



శ్లో॥ సహస్రశీరుషాపురుషో శివానందశ్శిరోవతు ।
ప్రాణేశః ప్రాణనిలయః ప్రాణంరక్షతుమేహరిః ॥ 1

శ్లో॥ ప్రాణనిలయం శివానందం సర్వకారణకారణమ్ ।
ప్రపద్యే ప్రాణజీవన్యాం తదేవకవచం మమ। 2

శ్లో॥ సర్వత్రసర్వకాలేషు శివానందో మహామునిః ।
పాలయేన్మాం మకంకర్మ సాఫల్యంవః ప్రయచ్ఛతు ॥ 3

శ్లో॥ అకారాదిక్షకారాంత వర్ణైర్యః ప్రతిపాద్యతే ।
కలౌస్వామి శివానందశ్శరణంమే ఉమాపతిః ॥ 4

శ్లో॥ భగవాన్ శ్రీ శివానందో భక్తాభీప్సితదాయకః !
వస్తువిజ్ఞానమాత్రంయన్ని ర్విశేషం సుఖంచసత్ ॥ 5

శ్లో॥ జగత్కర్తా జగద్భర్తా జగద్ధర్తా జగన్మయః ।
విరాడ్విష్ణు ర్విధాతాచ శివానందో యతీశ్వరః ॥ 6

శ్లో॥ శ్రీమన్నారాయణం శ్రీశం విశ్వం విజ్ఞానవిగ్రహం ।
బ్రహ్మైక్యం సచ్చిదానందం శివానందం భజామహే ॥ 7

శ్లో॥ హిమాలయ హృషీకేశే దివ్యజీవనస్థాపకః ।
శాఖాచెన్నపురీరమ్యే ప్రాణజీవని పోషకః ॥ 8

శ్లో॥ నిర్వికల్పో నిష్కళంకో నిరాతంకో నిరంజః ।
నిరాభాసో నిత్యతృప్తో నిర్గుణోనిరుపద్రవః ॥ 9

శ్లో॥ అనేకాత్మా దీనబంధురార్తలోకాభయప్రదః ।
శివానంద మహాంవందే యోగిహృత్పద్మమన్దిరః ॥ 10

శ్లో॥ ప్రాణభృత్ రచితంస్తోత్రం సర్వదాయః పఠేన్నరః
నోభయం ప్రాప్నుయాత్సత్యం సర్వత్రవిజయీభవేత్ ॥ 11

శ్లో॥ పఠతాంశృణ్వతాంభక్త్యా సర్వాభీష్టప్రదంశుభమ్ ।
త్రిసంధ్యంయః పఠేన్నిత్యం స్వామ్యనుగ్రహాఫలంలభేత్ ॥12

శివగీత



జిల్లారాగం - త్రితాల్

స్వామి రామశరణానంద సరస్వతి.

సంగీతరత్న : మం. రామలింగశాస్త్రి.

1. శ్రీ శివానంద స్మరణామృతపానము
భవభయ బాధల బాపునుగా
సంసారసాగరము తరియింపగనా
భవ్యుని సేవయే నావగదా.

2. అపరశివుని అవతారంబెత్తిన
అప్పయదీక్షి తవంశ ప్రదీపుడు
పావనపత్త మడై గ్రామంబున
వేంగ్వయ్యర్ పార్వతులకు బుట్టిన.

3. శైశవదశలో సాధుసజ్జనుల
ననవరతము మదిలో సేవించీ
జపతపసాధన నియమాదులచే
ఆ పరమ దయాళుని భక్తినిగొల్చిన.

4. మనోవాక్కాయ కర్మలచే
కడుబీదలను దయతో సాకీ
'మానవసేవయె మాధవసేవ'గ
నహరహమునుమదిలో భావించీ

5. ఎట్టియపురములో మెట్రిక్యులేషన్
తిరుచిరాపల్లిలో F. A. ప్యాసై
తంజనగర వైద్యాలయంబున
ఎం. బి. బి. ఎస్. బిరుదము బడసిన.

6. మానవసేవాధర్మరక్షకుడై
మలయద్వీపమునకరిగినయంతనె
సేనావాంగ్ ఆస్పత్రిలో
డాక్టరుపార్సన్‌గ్రీన్లతో కలిసి

7. వైద్యమర్మముల — శస్త్రచికిత్సను
అనుపమచతురత మెరయగజేసి
వృద్ధులనాథుల నిస్సహాయులకు
సత్వరరోగనివారణజేసిన

8. నర్సులు — వార్డులను దయతోజూచి
అమృతహస్తుడని ఖ్యాతినిగాంచి
కర్మకాండనతిభక్తితో జేసి
పితృకర్మలను శ్రద్ధతో జరపి

9. ధర్మగ్రంథములపారజూచి
ధర్మమర్మములసారముగాంచి
లలితకళల ననురాగముజూపి
నృత్యగాన ప్రావీణ్యముజూపి

10. తమిళయోగిచేబహూకరించిన
"జీవబ్రహ్మైక్యగ్రంథంబు"ను చదివి

ఆధ్యాత్మ తత్వసారబ్రబోధచే
వైద్యవృత్తికి తిలాంజలినిచ్చి

11. సర్వసంగపరిత్యాగముచేసీ
మద్రాస్‌నగరును త్వరలోచేరీ
పావనవారాణసిపురికేగి
పవిత్రగంగానదిలో గ్రుంకీ.

12. విశ్వనాథు కృప దయతోబడసీ
పరమార్థంబును మదినర్థించీ
పుణ్యపూరుషుల యోగిశేఖరుల
సందర్శనమును మదికాంక్షించీ

13. కర్మవీరునకు, జ్ఞానకేసరికి
నిలయంబైన పునహాకేగీ
నాసిక, పండరి, పుణ్యక్షేత్రముల
సేవించీ శ్రీహరిమది గొలిచీ

14. తపాలమాస్తర్ దస్తర్ కృపచే
హృషీకేశమును చక్కగజేరీ
నదీతోయముల స్నానముజేసి
విశ్వానందు కటాక్షముపొందీ

15. విరజహోమ విధిపూర్వకంబుగా
సన్యాశాశ్రమము, స్వీకరించీ
"తత్వమసీ" అహంబ్రహ్మాస్మియను
బ్రహ్మవిద్యారహస్యములబడసి

16. భవతరణోపాయ సాధనలకొరకై
గిరిజానాథుని నిరతముగొల్చి
ఆధ్యాత్మిక విద్యాప్రచారమున
కాత్మసమర్పణ కుశలత జేసీ

17. శివరూపంబున శివానందుడిల
సత్యసేవాశ్రమ స్థాపనజేసీ
సాధుల యోగుల తపోధనులకున్
ఔషధ సేవాసపర్యలు జేసీ

18. శమదమశాంతి సుధాప్రపన్నుడై
చరాచరంబుల కడుప్రేమించీ
సర్వభూత దయాంతరంగుడై
జడచేతనముల భక్తిగొలిచీ

19. అరిషడ్వర్గములను సాధించీ
దేహసౌఖ్యముల హాననము జేసి
ధర్మస్వరూపుల సాంగత్యముచే
బదరీకేదారఘట్టములనుజూచీ

20 స్వార్థరహితుడై సత్యస్వరూపుడై
ధర్మప్రతిష్ఠాపనమును జేసి
ఆనందకుటీరము నిర్మించీ
ఆత్మోన్నతికై తపము జేసీ

21. దివ్యజీవన సేవాసంఘము
లోకసేవకై ప్రతిష్ఠజేసి

స్వీయధనము సమర్పణమును జేసీ
ఔషధశాలను త్వరనిర్మించీ

22. గీతభాగవత పురాణపఠనము
జపతపసాధన నిత్యకర్మలుగ
కర్మజ్ఞాన వైరాగ్య యోగాదుల
ననవరతము నభ్యస్తముజేసీ

23. సాధుమండలిని కూడదీసి
నీతిబోధనల నేర్పుతో జేసీ
శివానందాశ్రమ్, విశ్వనాథకుటీర్
యోగకుటీర్ యజ్ఞశాలలనిల్పీ

24. దేవతావిగ్రహ ప్రతిష్ఠ జేసీ
ధూపదీప నైవేద్యములనొసంగి
అఖండమహాసంకీర్తన జరపీ
భజనమండలిని స్థాపనజేసీ

25. అన్నక్షేత్రముల భజనకూటముల
వైద్యశాలలను విద్యాలయముల
ఆరామంబుల, గోశాలలను
పఠనమందిరము నాటకసభలను

26. గ్రంథాలయ గాంధర్వపీఠముల
ఫొటోఫోకస్సు ఆర్టుస్టూడియో
ప్రచురణసమితి యోగమ్యూజియం
ఆసనధారణ యోగశాలలను

27. ఆసుపత్రులను తపాలాఫీసును
ఆరణ్యక వేదాంత విద్యాలయం
బహువిధ శాఖల నేర్పుతో నడపి
స్త్రీపురుషాదుల నాకర్షించి

28. బాలబాలికల విద్యాభ్యాసము
భక్తిశేఖరుల ప్రణవోపాసన
సహజసమాధిని నిర్వర్తించి
"కీర్తనసప్తమాట్పద" విరిబోండి

29. ఉపన్యాసముల గంభీరత చే
"ఉపన్యాసకేసరి" బిరుదునుబడసి
ఆసేతుసీతనగ భ్రమణముజేసి
ప్రభువుల మంత్రుల స్తుతులనుబడసి

30. "నిఖిల ప్రపంచ మతసమాఖ్యను
సర్వప్రపంచ సాధుసమాఖ్యను
పూజ్యపీఠముల నధిష్ఠించి
జన్మసార్థకత నొసరగ పొంది

31. ప్రాచ్యప్రతిభా ప్రజామండలిని
ఆధ్యాత్మ విద్యావిదులనుజేసి
బ్రహ్మవిద్య జగతిని వెదజల్లి
మానవకోటిని తరింపజేసి

32. ఆధ్యాత్మ విద్యాదానముజేసి
ఆర్యధర్మము నుద్ధరించి

ఆ చంద్రార్కముగా జీవితమును
భరతమాత కంకితమును జేసి

33. సర్వహృదయముల సగుణబ్రహ్మమై
శివానంద రూపంబును దాల్చి
"సర్వేషాం మంగళమస్తు
సర్వేజనాస్సుఖినో భవంతు,
ఓం తత్సత్.

ఓం

శ్రీ శివానంద ప్రణుతి శతకము

(స్వామి సచ్చిదానంద సరస్వతి, దేవేంద్రపాలెం.)

తే. గీ. శ్రీసదానంద సజ్జన । శ్రేయవంద్య
సచ్చిదానంద గురుజన ! సన్మునీంద్ర
అవ్యయానంద యిందు ము । ఖారవింద
అద్వయానంద శ్రీశివా ! నంద ప్రణుతి. 1

పావనంబగు తమపాద । పద్మములను
ఆశ్రయించియు సచ్చిదా ! నంద మదిని
అవ్యయంబగు సుఖమును । ననుభవింతు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 2

పద్యశతకంబు తమ దివ్య । పాదములకు
నర్పణము జేయ నుత్సాహ । మతిశయించె
గొనుము యోగీతమాలతీ । కుసుమ బండ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 3

అతి పవిత్రము తమ చరి । త్రంబుధియగు
అంతులేని దపారమౌ । దట్టి మహిమ
యెట్లు కీర్తింతువని మది । హెచ్చరించు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 4

బుద్ధిబలమున తమ పాద । పూజవలన
తమ కటాక్షము బొందిన । క్రమమువలన
హృదయమున మిమ్ము నిల్పిన । ముదమువలన
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 5

సద్గురూత్తమ తమకృప । జాలియున్న
నరునిగొనియాడ తరమౌనె । సురలకైన
సాధనకు సాధ్యమునుగాని దేదిగలదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 6

అట్లు నాబుద్దినన్ను ను । త్సాహ పరుప
భక్తికొలదిని మిమ్ముల । ప్రస్తుతింతు
యిద్దితమ కృపా మహిమయే । సద్దయాత్మ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంన ప్రణుతి. 7

గురునితోబోల్ప నెద్దియు । యరయలేదు
ధరణి సమమని యెంచుట । తగదు తగదు

అద్రికల్పాంతమున మారు । నదియుగాదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 8

భాస్కరుని నార్యుతో బోల । పాటిగాదు
అతడు పరతంత్రుడౌ రాత్రి । యంతమగును
ఆర్యుడటుగాదు శాశ్వతు । డవ్యయుండు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 9

కనకశైలంబు గురుసమం । బనగరాదు
అద్రిపాషాణమగు నార్య్య । డట్లుగాదు
దయకు వారాసి గుణముల । దగులకుండు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 10

జలధిసమముగ గురుడన్న । నలనుపడదు
అద్రిక్షీరోదకము । నార్యుడట్లుగాదు
సురల సమమని యెంచుట । సూక్తిగాదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 11

కల్పవృక్షము గురుసాటి । కాదుకాదు
కోరిక నశింపజేసిన । కోవిదునకు
కల్పవృక్షము ఫలమేమి । గాన తగదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 12

ముక్తియా లక్ష్మికిని బోల్ప । యుక్తిగాదు
అదస్థిరముగాదు సద్గురు । యానగలదు
స్వర్గమాశాశ్వతముగాదు । నిర్గమించు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 13

ఏదిసరిగాదు గురుసమం । బేమిలేదు
అనితట స్తముగాయుంట । నగుటమేలు
గురుపదాంబును వర్ణింప । దరముగాదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి, 14

విద్యయాలేదు సద్బుద్ధి । వినయ మనిన
దెలియ నేరదు నిన్నెట్లు దెలుసుకుందు
ద్వైతబుద్ధికి దరమెయ । ద్వైతసరణి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 15

అవ్యయంబగుమీద యా । మృతము జలధి
అందు నేన త్తగుల్లంటి । యల్పమతిని
అందుచేతను నామనం । బల్పమగును
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 16

నాదు హృదయంబులో మిమ్ము । పాదుకొల్పి
భావనము జేయుచుండు స । ద్భక్తితోడ
అన్నిటికిమూల మీవెనా । యాత్మరూప
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 17

అఖిల సుఖముల కాలమై । యలరుదేవ
నీవె సంపూర్ణ కాముడ । నీవెదేవ
దేని సంతుష్టి జేతునే । దీనబంధు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 18

తనువుధనమును మనసును । గనినదంత
నీవుగానట్టి దొకట్టి । నిక్కవముగ

గాంచవేరేమి లేదని । యెంచబడును
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 19

తే. గీ. అన్నిటను నుండి నన్నిటి । నంటమీావు
తామరాకుకు నీరముల్ । దగులకుండు
నటులయుందువు తవఃలీల । యెటులగందు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 20

నీవె నాతల్లిదండ్రియు । నీవె బంధు
నీవె సర్వంబు కండిన । నిర్విచార
నీవు లేఃట్టిదేలేదు । నిర్వికార
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 21

నడచుచున్నను కూర్చున్న । నగవుచున్న
జపము ధ్యానాదులేపని । సలుపుచున్న
నిన్ను మరువని జ్ఞానంబు । నిల్పునాన్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 22

సకల సుఖధామ నిష్కామ । సత్యకామ
నిగమగోచర సువిచార । నిర్విచార
పరమకారుణ్య సత్యాత్మ । ప్రవిమలాత్మ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 23

సర్వకోర్కెలు నాయందు । సమసియుండె
సూర్యకాంతిని చీకటి । చూడగలదె
నిన్ను స్మరియింప కోరికల్ । నిలువగలవె
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 24

సాధుసజ్జన మందార । సద్విచార
కామసంహార కలికాల । కలుషదూర
నిరుపమాకార సద్ధీర । నిగమసార
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 25

నాకు తమకంటె యెవ్వరీ । లోకమందు
లేరు నన్నుద్ధరింపను । లేరుతండ్రి
దిక్కునీవని నమ్మితి । దీనబంధు
అద్వయానంద శ్రీసివా । నంద ప్రణుతి. 26

కామ మేమియులేక ని । స్వామిగాను
సేవజేయుటయే । భక్తి శ్రేయమంచు
అనుభవముగంటి తమదయ । ఆత్మగంటి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 27

ధర్మరక్షణజేయ న । ధర్మ మడప
దాల్తు నవతారము చాల । తరచుగాను
ననెడి సూక్తిని పాలింప । యనఘుజివితో
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 28

క్లేశములు బాపు శ్రీఋషీ । కేశ నిలయ
అఘములనుబాపు యానంద । మగు కుటీర
మందు నివసించినట్టి శ్రీ మంగళాంగ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 29

భావశుద్ధిగ ప్రేమతో । భక్తులొసగు
క్షీరమైనను ఫలమైన । నీరమైని

ప్రేమతో నందుకొందువు । ప్రియకరుండ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 30

అన్ని సుఖములు తమయందె । నణగియుండు
ననుటపాటియె సుఖధామ । మైతివీవె
సుఖము వేరని యెంచుట । సూటిదగునె
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 31

ఆశ్రయించితి నన్నిట । నాశవదలి
ఆశ్రయింపగ నేలను । నన్నిటోదలి
ఆశ్రయించుటయే ధర్మ । మని దలంచి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 32

ఇంద్రియానందమును బాలు । రెరుగనట్లు
ఆత్మసంయోగ మానంద । మనుభవంబు
కామిగాయున్న సంసారి । కేమియెఱుక
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 33

ఇతరులకు భోధజేయున । దేదిగలదో
దాని తానాచరింపగ । బూనవలయు
ననెడి నార్యోక్తి తమదయ । నాత్మగంటి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 34

జీవుడను బ్రాంతియుండిన । జీవుడౌను
జీవభ్రాంతిని వీడిన । శివుడెయగును
భావశుద్ధియె జ్ఞానంబు । పలుకుగంటి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 35

కామసంకల్ప మెన్నఁడు । గలుగనివకు
చిత్తవృత్తులు మదిలోన । చేరనివకు
నీదు పదభక్తి హృదయాన । నిల్పునాకు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 36

భావసంశుద్ధిగా సదా । భక్తియుంచు
నీమమున మిమ్ము మరువని । నిష్ఠయుంచు
సర్వమందున మిముజూచు । శక్తియుంచు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 37

ఏ మహాత్ముని దర్శింప । నీమనంబు
శాంతిబొందునో నాతఁడే । సద్గురుండు
ననెడి సత్యంబు మిముగంచి । నబ్బెశాంతి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 38

సమ్య మింద్రియ మిమ్మొక । సారి మదిని
దలచినంతనె సోమారి । తనముపీడి
ఆత్మయానంద మొందు । సుఖండరూప
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 39

మిమ్ము స్మరియింప తాపత్ర । యమ్ముపీడు
అఖిల నదులన్ని జలరాసి । యందుచేరి
నిర్మలంబైన రీతిని । నిలుచుమనసు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 40

కోర ధనధాన్యమును కీర్తి । గోరనెపుడు
కోర స్వర్గసుఖంబును । గోరముక్తి

కోరుదు మహాత్మ్య మనసా । రపారభక్తి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 41

ఖండమాభక్తి జ్ఞాన మ । ఖండమగును
అందు సుజ్ఞానమే గొప్ప । దని దలంప
భక్తిలేకున్న జ్ఞానమే । పగిదిగల్గు
అద్వయానంద శ్రీశివానంద ప్రణుతి. 42

భక్తిచాలదు అద్వైత । భావమునకు
భక్తి యేకత్వమూకాదు । భ్రాంతివిడదు
భక్తి బాల్యమటంచని । బల్కుచుంద్రు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 43

ఏరినైన మహాత్ముల । నెంచిచూడ
భక్తిలేకను జ్ఞానము । బడసినార
భక్తిచేతను యెందరో । ముక్తులైరి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 44

ఆర్య అపరోక్షమున ప । రోక్షమునగాని
యేమిజేయుచు నుండిన నా । మనంబు
నిన్ను విడకుండ జేయుమా । నిర్మలాత్మ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 45

సజ్జనుల పరమభక్తుల । సాధులందు
భజన జపధ్యాన సద్గ్రంథ । పఠనలందు
నన్నిటను మిమ్ముమరువని । అనుభవమివవె
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 46

ధర్మపథమున నాసక్తి । తరుగనటుల
వున్నదానితో సంతృప్తి । యుండునటుల
ఆత్మకనుభవమివవె యా । చార్య యెపుడు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 47

మనసు వాక్కాయముల సదా । మరువకెపుడు
యితర ప్రాణులమదిని నొ । ప్పింపకుండు
నటుల యాశీర్వదింపు మ । హాత్మ యెపుడు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 48

మూడవస్తులు వాటికి । మూలమైన
స్థూలసూక్ష్మప్రకారశాల్ । యేలగాని
కుటిలసంకల్పముల బుట్టు । కుండజేయు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 49

మంచిభూషించి పుణ్యము । పంచుకుంద్రు
చెడుగు దూషించి పాపము । జేసుకుంద్రు
అని తటస్తముగా యుంట । ననుభమివవె
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 50

కనుల గనుపించు దంతయు । కలనుగన్న
వస్తుతతికీతిగా జూచు । వాడెవండొ
నాతడే యోగిపుంగవు డ । గు మహాత్మ
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 51

మంచి చెడుగును రెండును । మదినియుండు
యేది చేయునో నా । ఫల మిచ్చుచుండు

గాన భావనరీతిగా । గల్గుచుండు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 52

అరయ సంకల్పమే కోర్కె । యగుచునుండు
పాపమే కోపముగవచ్చి । ప్రబలుచుండు
అహము కష్టములకు మూల । మగుచునుండు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 53

అగ్రహము కామ । మోహముల్ నిగ్రహించి
సర్వకోరిక లన్నియు । సన్యసించి
ఆశ్రయించితి దమకృప । యభిలషించి
అద్వయానంద శ్రీశివా ॥ నంద ప్రణుతి. 54

భావ పరితాపమును గలిగె । భ్రాంతి దొలగె
పూత చారిత్రి మిముజూడ । బుద్ధిగలిగె
అంతయును నివెయెయుండి । చింతగలిగె
అద్వయానంద శ్రీశివా । నందప్రణుతి. 55

పట్టుదల నోర్పు బుద్ధియు । బలము గలిగి
భక్తిప్రేమయు శ్రద్ధ నా । సక్తి గలిగి
నిన్ను గాంచని ఫలమేమి । అన్ని తెరిగి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 56

విషయములయందు నా । సక్తి విడచుచుండి
యితరులను తృప్తిజేసి భు । జించుచుండి
నిన్ను గన్నట్టి వారలె । నిత్యులండి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 57

సర్వజీవుల కరుణతో । నిగ్రహించి
పరుల కుపకారమును జేయు । భావముంచి
కరద్వయంబులు జోడించి । సిరమువంచి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 58

సద్గురూ త్తము మిమ్ముల । సంస్మరించి
గురుపరము రెండు సమమని । గుర్తుయుంచి
అఖిల రూపంబులన్ని నీ । వని స్మరించి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 59

కట్టెలోనుండియును అగ్ని । గననియట్లు
ప్రతితిలమునందు తైలము । ప్రబలనట్లు
అన్నిటను యుండి గనరావె । అనుభ మెట్లు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 60

సుందరంబగు సతియున్న । సుతుడుయున్న
కనకగిరి సాటి ధనమున్న । ఖ్యాతియున్న
ఆర్య తమభ క్తి లేక । అవన్నిసున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 61

వేదములు నాల్గు చదివిన । వే త్త గాని
గద్యపద్యంబులల్లెటి । కవియు గాని
యెంత నేర్చిన నేమి మి । మ్మెరుగలేం
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 62

ఖండఖండాంతరముల ప్ర । ఖ్యాతిగన్న
మాన్యుడైయున్న నడువడి । మంచియున్న

ఆర్యమిము గాంచ య । వన్నిసున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి, 63

భూమి పాలించు రాజుల ॥ పూజ్యగొన్న
తన ప్రతాపము దిక్కులు । దనరియున్న
నిన్ను దర్శింపకున్న య । వన్నిసున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 64

విషయములయందు నా । సక్తి పీడియున్న
ధనము నాలి సుతాదుల । దగులకున్న
యింతజ్ఞానైనేమి మి । మ్మెరుగకున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 65

జ్ఞానవైరాగ్య సంపద । గలిగి యున్న
దేహసంబంధ మంతయు । ద్రెంచియున్న
ఆర్య తమభక్తిలేక య । వన్నిసున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 66

జపము ధ్యానము చేతను । చపల ముడుగు
చపల ముడిగిన చిత్త వి । శ్రాంతి గలుగు
చిత్త విశ్రాంతి తమదయ । చేతగలుగు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 67

నిన్నుదెలియని సద్విద్య । నేర్చియున్న
నిన్నుధ్యానించకను సదా । నిష్ఠయున్న
ఆత్మ శాంతిసిగనునె య । వన్నిసున్న
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 68

తాపసస్తోత్ర పావనో । త్తమ చరిత్ర
సాధుజనపాత్ర సుందర । చారుగాత్ర
సంయ మింద్రియమిత్ర వి । శాలనేత్ర
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 69

తే. గీ. పలుకు పలుకున యమృతము । లొలుకు భావ
చిత్సదానందమును గోరి । చిద్విలాస
సుందర శరీర ముఖపద్మ । మందహాస
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 70

చెడ్డ సంకల్పములు మది । చేరనివకు
చెడ్డ వాక్కులు జిహ్వలో । చేరనివకు
చెడ్డదృష్టిని నయనాల । చేరనివకు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 71

ప్రేమయుండిన దైవమై । ప్రీతి గొల్వు
ప్రేమలేకున్న దయ్యమై । భీతిగొల్వు
ప్రేమ భావన రీతిగా । ప్రియముదెల్వు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 72

అహము మమకారమును లేక । నను క్షణంబు
నీమమున యుండు లాగున నా । మనంబు
స్వామి మన్నింపుమా దయన్ । సంతతంబు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 73

పాపులను ప్రేమగాజూచి । పల్కరించి
సంగబుద్ధిని నాసక్తి । సన్యసించి

చిత్తమెప్పుడు తమయందు । జేర్చియుంచి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 74

తే. గీ. చింత లేకుండుటె సదా । సంతసంబు
ఆశయే సర్వదుఃఖాల । కాలయంబు
ఆత్మ మిముబాయ కుండుటె । యతి ముదంబు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 75

ఏంతకోరిక వదలిన । అంతెసుఖము
యెంత తృప్తిగనుండునో । అంతెసుఖము
యింత మిము ధ్యానమును జేయ । యెంతోసుఖము
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 76

తమకసేవకులు దాసులు । ధరణిగలరు
నాకు తమరొక్కరేగదా । నాధయెవరు
సత్యమున్ దెలుసుకొంటి మీ । సాటియెవరు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 77

మాట అద్వైతమేగాని । మనసుగాదు
మనసు యేకత్వమైనచో । మాటలేదు
మాటలుడిగిన నీవౌదు । మాయలేదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 78

చిత్తవృత్తుల నాపగ । చేతగాదు
చిత్తము నివృత్తి లేక ని । శ్చింతరాదు
నిశ్చలత్వము మీదయన్ । నిలచునాదు
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 79

తే. గీ. అన్నికోరికలన్నియు । సున్న జేసి
చిత్తవృత్తులనెల్ల ని । వృత్తిజేసి
ఆశ్రయించితి మిమ్ము నే । నన్నిరోసి
అద్వయానంద శ్రీశివా । నంద ప్రణుతి. 80

ఆత్మజ్ఞానము లభియించు నంతవరకు
అన్నిట సమత్వ ముదయించు నంతవరకు
ఆత్మయేనను యేకత్వ మబ్బువరకు
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 81

తీర్థముల స్నానమాడిన సార్థకమునో
సాధుసజ్జన బృంద సందర్శనమునో
ఆర్యమిముగంటి యుత్తర యాత్రఫలమొ
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 82

రామకథ వ్రాసినట్టి శ్రీ రామకరుణో
గీతలు గీతలు జేసిన కేశవు కృపో
పూర్వపుణ్యమొ మిముగంటి బుద్ధచరిత
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 83

బాల్యదశనుండి గీత స ద్భక్తితోడ
దినము పారాయణము జేయు ఘనమొచూడ
గలిగె తమదర్శనము గంటి కరుణరేడ
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 84

తే. గీ. మాతృ పితృల పెద్దల మహిమొ లేక
హరిని నిత్యంబు కీర్తించు నట్టి శుభమొ

ఆర్యమిముగంటి జన్మసార్థకముగంటి
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 85

భావపరితాపమునుగల్గి దేవ తమకు
అంపితిని జాబు దాని కపార మమ్మృత
దయను వర్షించితిరి తమ దాసునైతి.
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 86

సాధనముజేయు చక్కగా సంతతమును
నమ్మి భగవాను సేవించు నెమ్మనమున
ఆతడే రక్షణముజేయు నంటివహహా
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 87

జపము భావార్థ సహితముచ్ఛ్వాసస్వాస
ములను పునరుచ్ఛరింపు నిశ్చలతబుద్ధి
గలిగి వర్తించుమంటివి కారణార్య
అద్వయానంద శ్రీశివా నంద ప్రణుతి. 88

ఎవరు సద్గురు కరుణను భువిగంద్రో
వారె ధన్యాత్ములని బుధ వర్యులంద్రు
అట్టి ధన్యత తమకృపన్ ఆర్యగంటి
అద్వయానంద శ్రీశివానంద ప్రణుతి. 89

తే. గీ. భావ పరితాపమూ తీరె । భ్రాంతిమారె
ఆత్మయానందమును మీరె । యఘముబారె
తమ్ము దర్శింపమదిగోరె । తాల్మిజేరె
అద్వయానంద శ్రీ శివా । నంద ప్రణుతి. 90

నాదు హృదయాన మిమ్ముల । నాటియుంటి
అందు నాకోర్కెరీతిగా । ఆర్యతాము
దెల్పితిరిగాన తమయాన దేవనడతు
అద్వయానంద శ్రీ శివానంద ప్రణుతి. 91

అడ్రసునుగాంచి తమలేఖ యని దలంచి
విప్పిచూడగ నానంద ముప్పతిల్లె
దాని నేమని వర్ణింతు మానిచంద్ర
అద్వయానంద శ్రీ శివానంద ప్రణుతి. 92

భక్తిప్రేమయు సద్బుద్ధి భావశుద్ధి
శ్రద్ధనిర్మల హృదయ నిశ్చలతసిద్ధి
తాపసోత్తమయివలె సత్తపసువృద్ధి
అద్వయానంద శ్రీ శివానంద ప్రణుతి. 93

అన్నికాలములందున నిన్నుమరువ
నట్టిజ్ఞానము తమభక్తు లందుమైత్రి
సర్వజీవుల సమబుద్ధి స్వామియివలె
అద్వయానంద శ్రీ శివానంద ప్రణుతి. 94

తే. గీ. సర్వసుఖముల కీవెనా స్వామివంచు
మనసు వాక్కాయముల సదా మరువకుంచు
నిన్ను మరువని మదియందు నిష్ఠయుంచు
అద్వయానంద శ్రీ శివానంద ప్రణుతి. 95

బ్రహ్మభావంబులో సదా భావముంచు
దారి జూపించు సద్గురు దయనుబెంచు

ఆదరించుట కర్తవ్య మని దలంచు
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి. 96

రామ కృష్ణాశ్రమమున శ్రీస్వామితమకు
భక్తిచే సచ్చిదానంద ప్రణుత శతక
మర్పణముజేసె సద్భక్తి నందుకొనుము
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి. 97

భక్తిశ్రద్ధల నెవ్వరీ ప్రణుతిగీత
చదివినను విన్న గురుభక్తి శాంతిప్రబలు
నటుల యాశీర్వదింపు మ హాత్మ పూజ్య
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి. 98

జయము ప్రణవ స్వరూపమా జయముజయము
జయము శ్రీ శివతత్వమా జయము జయము
జయము అస్మద్గురూత్తమా జయము జయము
అద్వయానంద శ్రీ శివా నంద ప్రణుతి. 99

ఓం.

స్వామి శ్రీ శివానంద సరస్వతీవారి నిత్యసంకీర్తన



జయగణేశ, జయగణేశ। జయగణేశ పాహిమాం
శ్రీగణేశ। శ్రీగణేశ, శ్రీగణేశ। రక్షమామ్॥
శరవణభవ! శరవణభవ! శరవణభవ, పాహిమామ్
సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య సుబ్రహ్మణ్య॥ రక్షమామ్
జయసరస్వతి, జయసరస్వతి! జయసరస్వతి! పాహిమామ్!
శ్రీసరస్వతి శ్రీసరస్వతి! శ్రీసరస్వతి రక్షమామ్
జయగురు శివగురు హరిగురురామ్
జగద్గురు పరమగురు సద్గురుశ్యామ్
ఆదిగురు అద్వైతగురు ఆనందగురు ఓం
చిద్గురు చిద్ఘనగురు చిన్మయగురు ఓమ్
హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే॥
నమశివాయ నమశివాయ నమశివాయ
నమశివాయ నమశివాయ నమశివాయ॥
ఆంజనేయ ఆంజనేయ ఆంజనేయ పాహిమామ్
హనుమంత హనుమంత హనుమంత రక్షమామ్
దత్తాత్రేయ దత్తాత్రేయ దత్తాత్రేయ పాహిమామ్
దత్తగురు దత్తగురు దత్తగురు రక్షమామ్
గౌరిహరి గౌరిహరి గౌరిహరి పాహిమామ్

గౌరాంగహరి గౌరాంగహరి గౌరాంగ హరిరక్షమామ్
గంగారాణి గంగారాణి గంగారాణి పాహిమామ్
భాగరథీ భాగరథీ భాగరథీ రక్షమామ్
శ్రీ రామరామ రామేతి రమేరామ మనోరమే
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే॥
జయజయహారతి విఘ్ననాయక విఘ్ననాయక శ్రీగణేశ !
జయజయహారతి సుబ్రహ్మణ్యా సుబ్రహ్మణ్యా కార్తికేయ
జయజయహారతి వేణుగోపాలా వేణుగోపాలా వేణులోల
పాపవిదూరా నవనీతచోర జయజయహారతి వేంకటరమణా
వేంకటరమణా సంకటహరణా సీతారాం రాధేశ్యామ్
జయజయహారతి గౌరీమనోహర గౌరీమనోహర భవానిశంకర ।
సాంబసదాశివఉమామహేశ్వర।జయజయహారతిరాజరాజేశ్వరి
రాజరాజేశ్వరి త్రిపురసుందరి । మహాలక్ష్మి మహాసరస్వతి॥
మహాకాళీ మహాశక్తి । జయజయహారతి ఆంజనేయ ।
ఆంజనేయ హనుమంత జయజయహారతి దత్తాత్రేయ
దత్తాత్రేయా త్రిమూర్తి అవతార్
జయజయహారతి శనేశ్చరాయా
జయజయహారతి సద్గురునాథా సద్గురునాథా శివానందా
జయజయహారతి వేణుగోపాల జయజయ॥

శ్లో॥ నకర్మణా నప్రజయాధనేన
త్యాగేనాకే అమృతత్వమానశుః

పరేణా నాకనిహితం గుహాయాం
విభ్రాజితే యద్యతయోవిశంతి॥

శ్లో॥ వేదాంత విజ్ఞాన సునిశ్చితార్థ
సన్యాసయోగాద్యతయః శుద్ధసత్వా
తే బ్రహ్మలోకేతు పరాంతకాలే
పరామృత తత్పరి ముచ్యంతిసర్వే

శ్లో॥ దహ్రంహిపాపం పరమేశభూతం
యత్పుండరీక పురమధ్యసంస్థం
తత్రాపిదహ్రం గగనవిశోక
స్తస్మిన్యదంత స్తదుపాసితవ్యం

శ్లో॥ యోవేదాదౌ స్వరః ప్రోక్తో వేదాంతేచ ప్రతిష్ఠితాః
తస్యప్రకృతిలీనస్య యఃపరస్స మహేశ్వరః

శ్లో॥ నానాసుగంధ పుష్పాణీ యదాలోకోద్భవానిచ
పుష్పాంజలిం మయాదత్త గృహాణాపరమేశ్వరః

శ్లో॥ ఓంనతత్రసూర్యో భాతిన చంద్రతారకం
నేమావిద్యుతో భాంతికుతో యమునిః
తమేవభాన్తము నుభాతిసర్వం
తస్యభాసా సర్వమిదంవిభాతిః
గంగేచయమునేచైవ గోదావరిసరస్వతి
నర్మదాసింధుకావేరీ నమస్తుభ్యం నమోనమః

—: స్వ స్తి వ చ న ము :—

శ్లో॥ ఓం స్వస్తి ప్రజాభ్య పరిపాలయంతాం న్యాయేనమార్గేణ
మహీంమహీశః గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభమస్తునిత్యం
లోకాసమస్తాః సుఖినోభవంతు

శ్లో॥ కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృధివీ సస్యశాలినీ
దశోయక్షోభరహితో బ్రాహ్మణాసన్తు నిర్భయః

శ్లో॥ అశుభాని నిరాచాష్టే తనోతి శుభసంతతిః
స్మృతిమాత్రేణయః పుంసాం బ్రాహ్మతన్మంగళంపరం

శ్లో॥ అతి కళ్యాణరూపత్వ నిత్యకళ్యాణ సత్యయాత్
స్మర్తృణాం వరదాచ బ్రహ్మ తన్మంగళం విదుః

శ్లో॥ ఓంకారశ్చాత్ శబ్దశ్చ ద్వావేదా బ్రహ్మణః పురా
కనఠం బిత్వావినితౌ తస్మాన్ మాంగలీకా వుభౌ

ఓం అథ ఓం అథ ఓం అథ ఓం మంగళం అస్మద్గురుణాం మంగళం మేఅస్తు

శ్లో॥ ఓం సర్వేషాంస్వస్తి ర్భవతు ఓం సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
ఓం సర్వేషాం పూర్ణభవతు సర్వేషాం మంగళంభవతు

శ్లో॥ త్వమేవమాతాచపితాత్వమేవత్వమేవబంధుసఖాత్వమేవ
త్వమేవవిద్యాద్రవిణంత్వమేవత్వమేవసర్వం మమదేవదేవ
ఓం అసతోమాంసద్గమయ ఓంతమసోమాంజ్యోతిర్గమయ
ఓం మృత్యోర్మామమృతంగమయ॥

ఓం సర్వేభవతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయః
సర్వేభద్రాణిపశ్యన్తు మాకశ్చిత్ దుఃఖభాక్ భవేత్ ॥

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణ ముదచ్యతే
పూర్ణస్యపూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం సద్గురు శివానందస్వామినేనమః.

మహామృత్యుంజయమంత్రం.

ఓం త్ర్యయంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్
ఉర్వారుకమివబంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్॥

ఈ మంత్రమును శ్రద్ధతో స్మరించినవారికి కష్టములు విపత్తులు దుర్మరణములు గలుగక ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువులభించునని శ్రీ శివునినాజ్ఞయని స్వామి శివానంద సద్గురుబోధించుచుందును.

సూర్య ధ్యాన మంత్రం.

హిరణ్మయేనపాత్రేణా సత్యస్యాపి హితంముఖమ్।
తత్వంపూషన్నపావృణు సత్యధర్మాయదృష్టయే।
పూషన్నేకర్షే యమసూర్యప్రాజాపత్య వ్యూహరస్మిన్సమూహ
తేజేయత్తేరూపం కళ్యాణతమఃతత్తే॥

పశ్యామియోసావ సౌపురుషః సోహామస్మి::ఈశ.ఉ.శ్లో 15.16.
ఒక్కొక మంత్రమునకు ఓక్కొకసారి ప్రదక్షిణము చేయాలి.

—: సూర్య మంత్రం :—

1 ఓం మిత్రాయనమః
2 ఓం రవయేనమః
3 ఓం సూర్యాయనమః
4 ఓం భానవేనమః
5 ఓం ఖగాయనమః
6 ఓం పూష్ణేనమః
7 ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః
8 ఓం మరీచయేనమః
9 ఓం ఆదిత్యాయనమః
10 ఓం సవిత్రేనమః
11 ఓం అర్కాయనమః
12 ఓం భాస్కరాయనమః

సూర్య మంత్రమున గలుగు లాభములు.

ప్రాణ తేజవీర్యములకు ప్రభువైన సూర్యుని స్మరించిన ప్రతిదినము ధ్యానించిన నాడులు పరిశుద్ధమగును. అద్భుతమైన ఆరోగ్యము బలము శక్తి గలుగును నేత్రదృష్టియుగల్గి కండ్లజబ్బులు నివారించును. పవిత్రమైన నూతన జ్ఞానము లభించును. ఇట్లు శ్రీ స్వామి శివానంద ప్రకటించుచుండెను.

ఓం నమో నారాయణాయ.

కీర్తన.

గురుదేవా తమచరణములను మది మరువని భక్తివెమాకుసదా
పరమాత్మామిము బాయని ప్రేమయు పావనజ్ఞానంబొసగుసదా॥
గురుదేవా॥

అన్నిటిలో మిముగాంచిసుఖించెడి ఆత్మానందం బొసగుసదా
అన్నను విన్నను కన్నను సమముగ ఆత్మశాంతిగాయుంచుసదా॥
గురుదేవా॥

మానవసేవను జేసేభాగ్యము మంచిభావమును యుంచుసదా
దానము ధర్మము దయజీవులయెడ తరుగని జ్ఞానంబివ్వసదా॥
గురుదేవా॥

అవమానాదుల నెంతటికైనను ఆత్మభరించే శక్తివుమా
శివదేవా మీసేవకు తగిన ప్రవినులబుద్ధిని యొసగుసదా॥
గురుదేవా॥

బ్రహ్మముహూర్తము ధ్యానముజేసే పరిశుద్ధాత్మగయుంచుసదా
బ్రహ్మమె సర్వంబను అనుభవమును భావశుద్ధిదయసేయుసదా॥
గురుదేవా॥

స్వామి శివానందాశ్రమవాసుల సంతతమును దయజూచుశివా
ప్రేమ సచ్చిదానంద సరస్వతి ప్రియవాక్యంబిది నమ్మశివా॥
గురుదేవా॥

శ్రీ స్వామీజీ జీవిత చరిత్ర

(బుర్రకథ)

(కె. గంగయ్య & సీతాదేవి.)

అంబవైనా నీవెనమ్మా - భారతాంబ
జగదంబావైనా నీవెనమ్మ భారతాంబ
ఆదిశక్తివి నీవెగదమ్మ భారతాంబ
శివశక్తివి నీవెగదమ్మ భారతాంబ
శివానందుని బ్రోచినతల్లి భారతాంబ
శిష్యుల మమ్మ్క బ్రోవగదమ్మ భారతాంబ ॥అంబ॥
వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు
పట్టమడయి గ్రామమందునా జన్మించినాడు
వేంగుఅయ్యరూ - మాతా పార్వతి మాతాపితలండీ శ్రీహరి,
ప్రఖ్యాతి పొందిన అప్పయ దీక్షిత వంశమందుతాను
కుప్పుస్వామి నామధేయుడై తాను పెరిగినాడూ శ్రీహరి
బాల్యమునుండి భగవద్భక్తి బాగుగ గలదండీ శ్రీహరి
సంగీతములో పేరుపొందెను కుప్పుస్వామిగారూ శ్రీహరి
చదువులో శ్రద్ధ పెద్దలభక్తి బాగుగ గలవండీ శ్రీహరి
గొప్ప శ్రద్ధతో చదివాడండీ M. B. B. S. శ్రీహరి
పేరుపొందినా డాక్టరయ్యెను కుప్పుస్వామి తానూ
రోగులసేవ చేయుచుండెను స్వార్థత లేకుండా శ్రీహరి
ప్రజల మెప్పును పొందుచుండెనూ బాగుగానుతానూ శ్రీహరి
తందానో తాని తందానా నా

వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు శ్రీహరి
దక్షిణ భారత విడిచాడో
మలయా దేశము వెడలాడో
డాక్టరు పనిలో చేరాడూ
దేశప్రఖ్యాతిని పొందాడు
మలయా దేశము నందునా
పదివత్సరాల్ పనిచేసెను మలయాదేశములో శ్రీహరి
ఆబాలగోపాలములూ ప్రేమించినారూ శ్రీహరి
గొప్పప్రఖ్యాతి పొందాడయ్యా డాక్టరు కుప్పుస్వామి శ్రీహరి
శ్వేత డాక్టర్లు ప్రేమించారు కుప్పుస్వామి నెంతో శ్రీహరి
తందానో తాని తందానా నా వినరా

ఆనంద కుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు

ఒక్కదినంబున స్వామి మనస్సు మారిపోయెనండి శ్రీహరి
వేదాంత విద్య నందాతనకు అభిలాషాకలిగే శ్రీహరి
వెంటనే భారత దేశమునకు వెలతాననాన్నాడూ శ్రీహరి
వద్దని చెప్పిరి శ్వేత డాక్టర్లు వినయముతోను ॥వినరా॥
యెవ్వరి మాటలు వినలేదు మన కుప్పుస్వామిగారు శ్రీహరి
సింగపూరుకు ప్రయాణమయ్యెను కుప్పుస్వామి గారూ
సింగపూరులో మిత్రుని చెంత సామానూవుంచి, శ్రీహరి
ఓడయెక్కి భారతదేశము తిరిగివచ్చినాడూ శ్రీహరి
తీర్థయాత్రలు చేయసాగెను భారతదేశములో శ్రీహరి
దక్షిణ భారతమంత తిరిగెను
ఉత్తరమునకు బైలుదేరెను.
ఒక్కనాటి సాయంకాలమూ
సుందరమైనా నదీతీరము

ప్రకృతిశోభతో నిండియుండెను
అందులోపలా లీనమయ్యె మన కుప్పుస్వామిగారూ
సాయం సమయముదాటెను
చీకటి కమ్ముకొందప్పుడూ శ్రీహరి
గగనమందునా తారలు మెరసిపోవుచుండెనపుడు శ్రీహరి
వినరా ఆనందకుటీరవాస స్వామిజీ చరితంబు
చేతిలో సొమ్ము లేక స్వామిజీ చింతపొందుచుండె
యెటుల గడుపుదునో కాలము నేను యింతటనుండయ్యా
స్వాంతమందున చింతకలిగెను కుప్పుస్వామికపుడు
అకస్మాత్తుగ వచ్చాడయా అపరూపావ్యక్తి
కుప్పుస్వామిని చూసాడు మరి అకస్మాత్తుగాను
నీవు తమ్ముడవు నేను అన్నను యింటికి రమ్మనెను.
పోస్టుమాస్టరతడండీ యెంతో మన్నన చేసాడు
అచ్చట కొంతకాలము గడిపెను కుప్పు స్వామిగారు
వారణాశికి ప్రయాణమయ్యెను కుప్పుస్వామి తానూ
కాలినడకను బయలుదేరెను దీక్షతోను తాను
దారిలోపలా కష్టాలెన్నో తానుపొందినాడూ
చెట్లనీడలో నిలచేవాడు నేలపైన నిదురా
అన్ని కష్టాలు చిరునవ్వుతో అనుభవించినాడు
భగవంతునిపై భారము వుంచి యాత్రచేసినాడూ
వారణాశి చేరాడయ్యా కుప్పుస్వామితాను
తందానో - తందానా - శివానందనానా
వినరా ఆనంద కుటీరవాసా స్వామిజి చరితంబు శ్రీహరి
గంగానదిలో స్నానముచేసి సంతసమందాడో శ్రీహరి
విశ్వనాథుని దర్శించాడు కుప్పుస్వామిగారు శ్రీహరి

కాశీనుండి బైలుదేరెను ఋషీకేశమునకూ శ్రీహరి
పడరాని కష్టాలు పట్టాడు
ఋషీకేశమునకు చేరాడు
ఘోర తపమును చేసాడయ్యా స్వర్గాశ్రమమునందూ శ్రీహరి
తన్నుతాను జయించాడు బల్ లోకమంత జయించాడు భల్
దేవదేవుండయ్యాడు బల్
దివ్యపురుషుండయ్యాడు బల్
గురుదేవుండయ్యాడు భల్
స్వామి శివానందయ్యాడు భల్
దివ్యజీవన సంఘమును మరి స్థాపించినాడూ శ్రీహరి
లోకలోకముల వ్యాపింపజేసి కీర్తిపొందినాడు శ్రీహరి
లోకనాథుడు శ్రీహరియెపుడు
బ్రోచుగావుత స్వామినీ శ్రీహరి
తందానో తాని తందాన

—: పాట :—

యెందుచూడ నీవె స్వామి, యెందుచూడ నీవేస్వామి
యేదెస కేగినా అంతట నీమహిమేగా – యెందుచూడ ॥
నీలో నిజమా శక్తిప్రభావము గురుదేవా, దేవా, దేవా
యెందుచూడ నీవెదేవా – భారతశోబా – భువిలో
జూపి శాంతి తత్వము సాధనచేసి – మానవసేవా
మహిమ చాటీ – శాంత హృదయ శివానంద ॥యెందు॥

—: పద్యము :—

సీ॥ అఖిల జగంబున కాధారమయినట్టి
సుందరాశ్రమంబు సృష్టించినావు
పాశ్చాత్య దేశముల పటుతరమయినట్టి
వేదాంత బీజాలు వెదజల్లినావు
విశ్వ విఖ్యాతమయి వెలయుచుండగను
దివ్యజీవన సంఘాలు దీప్తింపజేసినావు
శాంతిసందేశాలు - సర్వదేశంబుల
గ్రంథరూపంబులో - ఘటియింపజేసినావు

సాటిలేనట్టి సత్కీర్తి చేపట్టినావు
మంచుకొండలలోన మహామండలేశ
సర్వసద్గుణ నిధి సన్యాసి సార్వభౌమ
చిద్ఘనానందరూప శ్రీ శివానందస్వామి

ఆశ్రమ చరిత్ర



వినరా ఆనంద కుటీరవాసా ఆశ్రమచరితంబూ శ్రీహరి
హిమవత్పర్వతమందు వసించెదు శివానందుని
చూడండీ మా శివానందుని చూడండీ
శాంతమూర్తి అతడండీ దయామూర్తి అతడండీ
దయాసత్యము, ప్రేమతత్వము ఆతనిసొమ్ములండీ శ్రీహరి
ఆతని దర్శనభాగ్యము కలిగినమోక్షము కలుగునుగా శ్రీహరి
తందానో – వినరా ఆనంద కుటీరవాస – ఆ – చరి
దీనులబ్రోవ నతడు సతతము దీక్షవహించునుగా శ్రీహరి
మానవసేవా అహింసవ్రతము అతని దీక్షలండీ శ్రీహరి
యెల్ల వేళలా రామనామము స్మరియించుచునుండు శ్రీహరి
అట్టి దివ్యపురుషుని దర్శించిమీరు ధన్యులుకండయ్యా శ్రీహరి
తందానో తాని తందానా
వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమచరితంబు శ్రీహరి
శివానంద ఆశ్రం అది సుందరము నదిగా శ్రీహరి
ప్రకృతి శోభతో నిండియుండును పరమానందముగా శ్రీహరి
పావన గంగానది మాకుచెంతనుండు నెపుడూ శ్రీహరి
స్వర్గాశ్రమము హిమవత్ గిరులు వృక్షరా
జములు ప్రకృతిశోభ యిసుకదిబ్బలూ
రాళ్లగుట్టలూ సొంపుమీరగా గోచరించునూ
ఆనందముగా చూచుచునుందురు ఆశ్రమ వాసులూ శ్రీహరి
వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి
డయమండ్ జూబ్లి హాల్ కలదు – అందులోపల నే

ఆఫీసుండును - స్వామిసన్నిధిని
రమణానందుడు పూర్ణానందుడు ఓంకారుండు
కందస్వామి అయ్యంగారు వివేకనందా
నారాయణ యోగీషు లెప్పుడు సేవచేయుచుందూ॥
స్వామిని భక్తి మీరగాను శ్రీహరి తందానో
వినరా ఆనందకుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి
చిదానందుడు పరమానందుడు స్వామిభక్తులండీ శ్రీహరి
మాధవానందజీ కార్యదర్శిగా పనులు చూచుచుండూ
ఆసన విద్యందారితేరిన విష్ణానందుడూ శ్రీహరి
శాంతిమూర్తియగు శాంతాదేవి ప్రార్థన చేయును సభలందూ
సచ్చిదానంద పురుషోత్తములూ జయ విజయులండీ శ్రీహరి
కృష్ణానందా తురియానందా ప్రజ్ఞానిధులండీ
నారాయణస్వామి మౌనానందా స్వామి శిష్యులండీ
వెంకటేశానందా శివప్రేమయు పత్రికాధిపతులూ శ్రీహరి
సత్యానందహరి హరోమయూ స్వామి భక్తులుండీ శ్రీహరి
సదానంద ప్రియశిష్యుడై చెంత నుండుగాన
వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆశ్రమ చరితంబు శ్రీహరి
పోస్టాఫీసు గలదొకటి - దానిపేరు ఆనంద కుటీర్
మంచివాడయ్యా మాస్టరుగారు కేశవ రెడ్డండీ శ్రీహరి
ఆశ్రమునందు ధర్మాస్పత్రి వకటి కలదుగాన శ్రీహరి
దానికి అధిపతి కె. సి. రాయి డాక్టరుకలడండీ
యెల్ల వేళలను రోగులకు భల్ సేవచేయుచుండూ శ్రీహరి
తందానో - వినరా ఆనంద కుటీరవాస ఆ -చ
అన్నపూర్ణ మందిరము ఆయుర్వేద ఔషధాలయము
యోగవిశ్వ విద్యాలయము ఆర్టు స్టుడియో

కలవండీ రామ కుటీరము కలదండి
విశ్వనాథ మందిరమూ భజనహాలు కలదొకటీ
దానికి అధిపతి బ్రహ్మానందుడు దీక్షగాను గలడూ శ్రీహరి
అహోరాత్రములు రామనామమే జపియింపబడునూ
జపములు, తపములు, పూజా వ్రతములు చేయుచుందు రెపుడూ
శ్రీహరి

అన్ని క్లాసులకు హాజరగును మా శివానందస్వామి
భలానోయి భాయిజీ భళ్ శాంతమూర్తి గురు దేవ్జీ
తందాన వినరా

నేచరు క్యూరు హోముకలదు దానికి అధిపతి
కైలాసనాథుడు డాక్టరు కలడండీ శ్రీహరి
చక్కని ఆర్టిస్టు కలడండీ అతనిపేరు పద్మనాభుడూ
సంగీతములో ఆరితేరిన బసవరాజు గలడూ శ్రీహరి
సత్సంగములో పూజచేయును గోపాలంగారు శ్రీహరి
కసరతునందు ఆరితేరినా భూమానందూడూ
సాధన కుటీర్ – ప్రెస్సాఫీసు – నాట్యమండలి
యోగమ్యూజియమ్ గ్రంథాలయము యిచ్చట గలవండి శ్రీహరి
స్వామి వ్రాసిన గ్రంథాలెన్నో యిక్కడ గలవండీ
పాశ్చాత్యుడగు డాక్టర్ గ్రాహమ్ అతిథిగాను కలడూ శ్రీహరి
కపుర్తలా రాజాసాహెబ్ అతిథి మాకు యిపుడూ
1952 డిసెంబరు 8 న స్వామి జన్మదినోత్సవ
మప్పుడు గంగాధరుడను నామధేయుడను భక్తి
తో వ్రాసిన కీర్తన స్వామికంకితంబూ శ్రీహరి

సమాప్తి

•

—: పద్యములు :—

సీ॥ శివ జటాఝూట మందుద్భవించిన జాహ్నవి
ప్రవహించుచుండు ప్రశాంతముగను
గగనమున్ చుంబించు ఘన పర్వతాలను
మంచుకొండలు మాకు చెంతనుండు
బద్రియాత్రకు జను యాత్రిక బృందంబు
నినుగాంచి సంతోష మొందుచుంద్రు
అతిదూరమందున్న – అమెరికా మొదలగు
దేశవాసులు నిన్ను దర్శించుచుంద్రు

శివుని రూపంబు నీలోన చేరియుండె
శాశ్వతానంద మూర్తి సద్గురు స్వరూప
సర్వ జగతిని నీదు సత్కీర్తి నిండె
పరమ గురు దేవ భళిర శివానందధామ

సీ॥ అవతరించినావు – అరవదేశమునందు
కుప్పుస్వామివగుచు నొప్పుమీర
మలయదేశమునందు – మలయాప్రజలు నిన్ను
గొప్పడాక్టరంచు – గొల్చినారు
వేదాంత కాంక్షివై విచ్చేసితిచ్చోట
ఋషికేశమునకును – రూఢిగాను

ఘోర తపమును చేసిన ఘనుడవీవు
పదును అయిదును వత్సరాల్ పటుతరముగ
శిద్ధి పొందినావిచట శివునిగాంచి
ధన్యతముడీవు ధరణిలో శ్రీ శివానందమూర్తి

సీ. రమణీయమైనట్టి రష్యదేశమునందు
కవి స్టాలుస్టాయికంటె ఘనత నొందినావు
ఆంగ్లసామ్రాజ్యమం దవతరించిన
షేక్స్పియరు కవికంటె శ్రేష్టుడీవు
ప్రఖ్యాతమైనట్టి పారశీకమునందు
కవి ఉమరఖయాను కంటె ఘనుడవీవు
భరతదేశంబున భాగ్యవించినయట్టి
కాళిదాసునితో సమతుల్యుడీవు

కవి రవీంద్రుడు - బెర్నాడ్‌షా - కబీరుదాసు
తులసిదాసుయు - భవభూతి హర్షవరుడు
భర్తృహరియు మరి భక్త రామదాసు
సంతసంబొందుచుందురు స్వర్గమందు
శ్రేష్టమగు నీదుకవితనుగూర్చి శ్రీశివానందకవివరేణ్య.

సీ. Universal నందు ఉత్తమ Saint అని
Fame పొందిన పూజ్య Sage యితడు
World Prophet స్వామిజీ యంచు Announce చేసిరి
Foreigners యెంతయు Faith తోడ
English Language లో యెన్నియో Books వ్రాసిన
ఉత్తమ Poet యితడు
His Holiness Reputation మెంతయో
World నందున వింతగా Spread నొందె

All countries నుండియు అతిథులెపుడు
వచ్చి దర్శించి ధన్యత వ్యాప్తినొంది

Several books Presentation శ్రీ స్వామినుండి పొందుచుందురు Diamond Jubilee Hall నందు

౬౦.

సద్గురు కీర్తన

రాగం ధన్యాసి : ఆదితాళము.

(శ్రీ రాఘవయ్య, ఢిల్లీ)

పల్లవి :

చూతమురారే స్వామిశివానందుని
అరువది ఎనిమిదవ-జన్మమహోత్సవమున ||చూ||

అనుపల్లవి :

ముఖనిర్జిత చంద్రుడట | ముద్దుమాట లాడునట ||చూ||

చరణం :

సత్యసంధుడట – భృత్యపాలకుడట
దివ్యకులోత్తమ – సత్యజనావనుడట
అత్యంత సుందరనృత్య జనప్రియుడట
గానముచే స్మరించు – రాఘవుడు పిలువ ||చూ||

సద్గురు శివానందస్తుతి

(చత్వారింశతితరంగ స్తోత్రము)

అనువాదకులు :- (స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి)

మిమ్మెట్లు మరతుమోయీ శివానందమా! మా జోహారు లందుమోయీ శివానందమా॥

1. పార్వతీ వెంగూల కుప్పుస్వామివై యుండి బాలా సూర్యసమాదిక భగణియందుదయించి పంచషష్ఠ్యబ్ధి నొందిన శివానందమా। మిమ్మెట్లు ...

2. దక్షిణపథంబూన బాగ న్తమందాలి "తామ్రపర్ణి" తనూ జులై "పట్టామడా"యిలో పుట్టూపుగోనియుండి నట రాజమూ ర్తివైన శివానందమా। మిమ్మెట్లు ...

3. పూర్వాశ్రమమునందు ఎం. బి. బి. యస్సులైనట్టి, ఎఫ్, ఆర్. ఏ. యస్సులైనట్టి. ఎమ్. ఆర్. ఐ. సి. హెచ్చువైనట్టి శివానందమా, మిమ్మెట్లు ...

4. మలయాలో పదేండ్లు వైద్యసేవచేసి యుండి వేలాదినయ మొనర్చి వినుతికెక్కి విరాగివైన శివానందమా, మిమ్మెట్లు ...

5. అప్పయ్యదీక్షితుల వంశమునకు చెందియుండి అజ్ఞానం బాపుచును అరవదేశమ్ము చెందినట్టి అఖండజ్యోతి శివానందమా, మిమ్మెట్లు ...

6. అరవవైనమాకేమి, ఆంధ్రుడవైన మాకేమి, ఆంగ్లుడవైన మాకేమి, అమెరికన్వైన మాకేమి అవిద్యను బాపేట్టి అఖండ బ్రహ్మశివానందమా, మిమ్మేటు ...

7. భరతవర్షము మాకేమి, ఇంగ్లండు, అమెరికా, జర్మనీ, జాపాను ఆది యన్నిదేశాలు "దాసోహమ"న్నట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...

8. పదునైదుయేండ్లూను తపోనిష్ఠ కల్గియుండి బ్రహ్మజ్యోతి దర్శించి ఋషీకేశమునుండి యూను దివ్యజీవనవ్యాప్తి చేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

9. సంస్కారవైనట్టి, విద్యానిధివైనట్టి బ్రహ్మజ్ఞానివైనట్టి, జీవన్ముక్తవైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...

10. కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగ మిళితమైన బహుళయోగ సాధానబరపుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...

11. దేవుడంటే తెలియనట్టి, యోగమంటె యెరుగనట్టి మేధాదులెందఱికో విజ్ఞానమొసగుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...

12. బాధాల బాపుచును, వైరాల నూడ్చుచును, రోగాల రంపంపెట్టి, తెగుళ్ళతేటచేసి, దైవగతి నెఱుకచేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

13. మురళీమనోహర్ "కీపదారు వేలేకాని అంతాకు మించిన వేలాది గోపిలెందరో దేశాదేశాలందు దాగూచు కొల్చుచున్న శివానందమా, మిమ్మేటు ...

14. ముప్పాదియారారల్ యేట సన్యాసమొనర్చి దేశవిదేశమ్ల వన్నెకెక్కిన పొత్తమ్ము వందలాది వ్రాయుచున్న శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

15. మాటల్తో కాకుండ క్రియలతోను చూపెట్టు విశ్వానంద శిష్యులైన పరమపురుష శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

16. దైన్యంబు బోకార్చు, ధైర్యంబు నెలకొల్పు, జీవన మందాసగొల్పు యుష్మదీయపత్రాది పొత్తమ్ల వర్ణింప వశముకాని శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

17. జ్ఞానూల భూషణాల, మూఢూల దూషణాల, జిజ్ఞాసుల శుశ్రూషల గొనుచున్న శివానందమా. మిమ్మేమ్రొటు ...

18. ఎందఱెందఱకోను జ్ఞానభిక్ష యొసగుచున్న, యోగభిక్ష యిచ్చుచున్న ప్రాణభిక్ష పెట్టుచున్న శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

19. దివ్యజీవన సంఘమూను, ఆదిసంస్థ లెన్నిటినో నిరభిమానంతో నెలకొల్పి నమ్మికైన జీవనమును చూపుచున్న శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

20. శంకరూనీవలె "మురళీధరూ"యందు మకూర్వ కల్గియుండి అజానుబాహులై స్వర్ణగాంతి కల్గియుండి దీర్ఘకాయులై నట్టి శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

21. వివేక, రామతీర్థఆదూలవలెనీవు దేశాదేశములకు బ్రహ్మతత్త్వమెరుకచేసి అద్వైతంస్థాపించి అఖిల భారతమునకు అఖండఖ్యాతి నిచ్చిన శివానందమా, మిమ్మేమ్రొటు ...

22. మురిపించచేయజాలు మరులుగొల్పే ముద్దుమోము, వల పింపచేయజాలు మోహపరిచే నయనములు, లోబరచ చేయజాలు జ్ఞానమిచ్చే మేఘగర్జన (గర్జన) నెన్నజాలని శివానందమా, మిమ్మేటు ...

23. స్వదేశ, విదేశ, మతా, మతాంతర స్త్రీ పురుషుల కండ లైన శివానందమా, మిమ్మేటు ...

24. నవ్వుగొల్పు మాటాలు, పులకించు పాటాలు, గెంతించు గాన మొస్తర్చు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

25. జాతికివలయునీతి, గతి (మోక్షము) కివలయురీతి. మతికి వలయు ఖ్యాతి నెఱుకపరచు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

26. మరువాలేనియీావి, కనజాలనిఠీవి, సాటిలేనిము క్తజీవివి యైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు ...

27. పాపూాల పునీతుల్గ, రోగూాల నిరోగుల్గ జీవూాల దివ్యులుగ పరివర్తించు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

28. ముగళివంటి కలమూాను, నాదమువంటి సూక్తిధార, గోపిలట్టి శిష్యశ్రోతల గలిగినట్టి శివానందమా, మిమ్మేటు.

29. మందబుద్ధికి మార్గమొసగు, జిజ్ఞాసుకుజ్ఞానమిచ్చు, మేధలకు మానమిడు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

30. దేశంలోని మూఢులకు, విదేశమందలి విజ్ఞానులకు సనాతనము బోధించు యోగవేదాంత విశ్వపీఠాము నెలకొల్పిన శివానందమా, మిమ్మేటు ...

31. అహంతోడికూడి నట్టిహక్కు, నిక్కువిడుచువారిదిక్కు, మొక్కైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

32. స్వచ్ఛందముగ ప్రోగుపడి, శిష్యుల్ గతయారయ్యె, శివానందనగరమున జగత్సేవచేయుచున్న శిష్యాల కలిగియున్న శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

33. మనుష్యజన్మప్రాశస్త్యముచ్చటగవర్ణించి మోక్షమునకు మహిమవంతసాధాన తెల్పినట్టి శివానందమా, మిమ్మేట్లు...

34. "హరేరామ" కీర్తన్నుహోయి గొల్పునట్లుపాడి హరిభక్తులచేయుచున్న "విశ్వనాథ్ మందిర" ప్రతిష్ఠాతవైనట్టి శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

35. జాతీమతాలింగ భేదాముపాటింప కుండానే, దేశకాల పరిస్థితులు లెక్కచేయకుండానే లోకమంతా మార్పుచేసి వైకుంఠము దింపజాలు శివానందమా, మిమ్మేట్లు.

36. ఆకలిని అణగగొట్టి, నిద్రానునాశబుచ్చి, దప్పికను దగ్ధపఱచి ఆంతర్యవిప్లావపతాక మ్రోగురచేయు శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

37. భీరూల ధీరులుగ, దుర్జనుల సజ్జనులుగ మూఢూల జ్ఞానులుగ మార్చివేయు శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

38. ప్రళయాము మీరిపోయి విలయాము దాటిపోయి చిరంజీవిలై యుండి మమ్మాలనందాఱ మీలోను జేర్చుకొను శివానందమా, మిమ్మేట్లు ...

39. లోకాలనుద్ధరింప, అజ్ఞానమణగగొట్ట, శాంతినిస్థాపింప శివావతారమెత్తిన శివానందమా, మిమ్మేటు ...

40. ఎందరెందఱకోను విజ్ఞాన మొసరించి, సత్యంబు తెలియించి, లోకంబుమఃరపించి సర్వంబుత్యజింపచేయు శివానందమా, మిమ్మేటు ...

ఓం

గణేశషోడశనామావళిః



ఓం	ఓం
సుముఖాయనమః	ధూమకేతవేనమః
ఏకదంతాయ	గణాధ్యక్షాయ
కపిలాయ	ఫాలచంద్రాయ
గజకర్ణికాయ	గజాననాయ
లంబోదరాయ	వక్రతుండాయ
వికటాయ	శూర్పకర్ణాయ
విఘ్నరాజాయ	హేరంబాయ
గణాధిపాయ	స్కందపూర్వజాయ

శ్రీవేంకటేశ్వరధ్యానము

(1) శ్రియఃకాంతాయ కల్యాణనిధయేనిధయేర్థినామ్
శ్రీవేంకట నివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్

శ్రీవేంకటాచలాధీశం శ్రియాధ్యాసిత వక్షసమ్
శ్రితచేతన మందారం శ్రీనివాసమహం భజే.

(2) వందే శ్రీనయనోత్పలస్య శశినం శేషాచలాధీశ్వరమ్
బ్రహ్మేంద్రాద్యర్చిత పాదపద్మయుగళం లోకైక నేత్రోత్సవమ్
వాసిష్ఠైస్సనకాది భిర్మునిగణై స్సంసేవ్యమానం సదా
భక్తానామఖిలార్థదాయిన మహం శ్రీవేంకటేశంగురుమ్.

శ్రీచంద్రశేఖరధ్యానము

(1) శాంతంపద్మాసనస్థం శశిధరమకుటం పంచవక్త్రం త్రినేత్రం
శూలంవజ్రం చఖడ్గం పరశుమభయదం దక్షిణాంగే వహంతం
నాగంపాశంచ ఘంటాంబర డమరుయుతంచాంకుశం
వామభాగే
నానాలంకారయుక్తం స్ఫటికమణినిభంపార్వతీశంనమామి.

(2) ఆత్మాత్వంగిరిజామతిః పరిజనాః ప్రాణాశ్శరీరంగృహం
పూజాతేవిషయోపభోగ రచనా నిద్రాసమాధిస్థితిః
సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధి స్తోత్రాణి సర్వాంగిరో
యద్యత్కర్మకరోమి తత్తదఖిలంశంభో తవారాధనమ్.

దశరథప్రోక్త శనిస్తోత్రం

కోణస్థః పింగళో బభ్రుః కృష్ణో రౌద్రాంతకో యమః
సౌరిశ్శనైశ్చరోమందః పిపలాదేవ సంస్తుతః
నమస్తే కోణ సంస్థాయపింగళాయ నమోస్తుతే
నమస్తే రౌద్ర దేహాయ నమస్తే చాంతకాయచ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(1 [illegible]

(2 [illegible]

మంత్రములు

(1) ఓం (2) ఓం నమోనారాయణాయ (3) ఓం నమో భగవా
యనమః ఓం నమస్తే [illegible] శ్రీ [illegible] వ్యాఖ్యానాదికి;
(4) ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ (శ్రీ కృష్ణమూర్తి [illegible]
[illegible] (5) ఓం నమ[illegible]య (6) ఓం శ్రీరామా
యనమః; ఓం శ్రీరామ్, జయ రామ్ జయ జయ రామ్
(శ్రీ రామ[illegible]) (7) *[illegible] [illegible]లమ్
(క్రీ.శ [illegible] [illegible] 1600 ప్రాంత "ఓం నమశ్శి

(1[illegible])

[illegible]

(10) [illegible]

[illegible]

[illegible]

(11) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 1[illegible]-వ [illegible]

[illegible]

(7) * [illegible] = [illegible]

[illegible]

ప్రేమకానుక



(స్వామి సచ్చిదానందజీ, చేవేంద్రపాలెం.)

సీ॥ పావనంబగు తను భావతరంగముల్
గంగరీతిగ మమ్ము గాచుచుండ
పావనంబగు తమ భావ ప్రభావంబు
హరి కిరీటిని గాచు నటులయుండ
పావనంబగు తను భవ్యచారిత్రంబు
రామనామమురీతి రక్షయుండ
పావనంబగు తమ సేవయే బలియొడ
హరి కృపరీతి మమ్మంటి యుండ

తే॥ గీ॥ అన్నివిధముల తమప్రేమ యలరుచుండ
పూతచారిత తనుదయ బొందియుండ
శ్రీ శివానంద యాశ్రమున్ చేరియుండ
శాంతికొమువేల శ్రీశివా సద్గురుండ

సీ॥ ఆత్మ పరమాత్మయందైక్య పరచుదమన్న
తమ ప్రబోధమె మది దలచుచుండు
నిజము, హిందీభాష నేర్చుదామనుకొన్న
దమలీలలే మది దలచుచుండు
సద్గ్రంథములలోన సారమెరుగుదమన్న
తనువంక కేమది దరలుచుండు
పలువిధకీర్తనల్ బాడుదామనుకొన్న
తమత్యాగశీలమే దలచుచుండు

తే॥ గీ॥ అవివచించిన మనసున కహముయుండు
దెలియ నేనెంత తమకిది దెలిసియుండు
మధుర మధురంబు యా నందమగు
కుటీరమందు నివశించు శ్రీశివానంద ప్రణుతి

సీ॥ మాల దిరుగుచునుండు మనసుసీపై యుండు
జపమేలధ్యానమే సలుపుచుండు
మని దెల్పినట్లుండు ఆత్మమోదంబుండు
యిదివ్య క్షేమా తమచుదిని యుండు
సత్పథంబునయుండు సాధనతో యుండు
చెప్పినట్లుగ సేవ జేయుచుండు
అనుభవ వేదాంత మభ్యసించుచునుండు
మని ప్రేమతో బల్కి నటులయుండు

తే॥ గీ॥ స్వామి తమభావ నా ప్రభ యేమనందు
యేలజేయుదు క్రమసాధ నేమనందు
తమదయకు పాత్రునైతి నీ ధరణియందు
సచ్చిదానంద ప్రణుతిదే స్వాంతమందు

సీ॥ తమ సంపదా చూడ తరుగేమి లేకుండు
గంగా ప్రవాహమె గ్రాలుచుండు
తనుకీర్తి మేరువై తరుగేమిలేకుండు
తమదాసులకు ముక్తి దనరియుండు
దమ నివాసము భక్తతతికి హాయిగనుండు
తాపసయోగ్యమై దనరుచుండు
తమ భక్తులకుమాయ తగాతనాపము యుండు
ఆనందమే వారి నంటియుండు

తే॥ గీ॥ అహహా తమలీల స్మరియింప ఆత్మనిండు
స్వామి తమగీత నొకపరి చదివియుండు
కాముకుండైన ప్రేమలో గ్రాలుచుండు
అంతరాత్మస్వరూపాన నలరియుండు

సీ॥ గంగాభవాని సత్కారు ణామృతముగన్న
ఘనవైద్య సుచరిత్ర కమలనేత్ర
ఉపనిషత్తులలోన యున్న సారముగన్న
పండితపాత్ర సద్భావమిత్ర
వేద వేదాంగముల్ సాధించి కవియన్న
కవిజనస్తోత్రి సుజ్ఞాననేత్ర
అఖిల కార్యములందు ఆధిక్యతనుగన్న
యోగిపుంగవపాత్ర యుగపవిత్ర

తే॥ గీ॥ మునికులస్తోత్రి పార్వతి ముద్దుపుత్ర
సాధుజన పాత్ర సుందర చారుగాత్ర
సచ్చిదానంద గురుపూజ్య సచ్చరిత్ర
శ్రీ శివానందయద్భుత శివచరిత్ర
జీవయాత్రాళి సుక్షేత్ర శివచరిత్ర

సీ॥ తమచరిత్ర ముదంబు తరుచుగా సేవిందు
సద్దయానంద మీా సమము యిందు
గనరారు మదియందు ఘనులు యేపనియందు
ఆధిపులా కవులందు అందమందు
సత్ప్రవర్తనయందు సత్సాధనములందు
పరిభాషలందు సద్భావమందు
త్యాగశీలములందు యోగాసనలయందు
కవితలల్లుటయందు కవులయందు

తే॥ గీ॥ భక్తి వైరాగ్యములయందు ప్రతిభయందు
వినయ సమ్మతములయందు వేదమందు
దానధర్మములందు సుజ్ఞానమందు
వాసియేమందు శ్రీశివావైద్యమందు

సీ॥ ఆటపాటలయందు ఆత్మరక్షణయందు
న్యాయమాడుటయందు నాట్యమందు
ఇచ్చుచుండుటయందు యీతవేయుటయందు
కుస్తిబట్టుటయందు దోస్తియందు
శాంతి సత్యములందు సరసవాక్యములందు
మందు లిచ్చుటయందు మతములందు
భాగ్యవంతమునందు పారమార్థికమందు
శ్రమసాధనలయందు కరుణయందు

తే॥ గీ॥ దేశసేవందు సభనుపన్యాసమందు
తమసమంబెవ్వరార్య యిద్ధరిణియందు
చెప్పిచేయుటయందు సశ్శీలమందు
శ్రీ శివానందప్రణుతిదే చిత్తమందు

సీ॥ తమసేవకై మెచ్చి ధరణీశుడే వచ్చి
కొండగా మారి మీయండనుండె
తమసేవకై మెచ్చి ధరణిజ తావచ్చి
అఖిలసంపదల తానలరుచుండె
తమసాధనకు మెచ్చి తలవాకిటను జొచ్చి
అమృతవాక్కులవాణి యలరుచుండె
తమతపంబుకు మెచ్చి యమగంగగావచ్చి
స్నానపానములిచ్చి సాకుచుండె

తే॥ గీ॥ జేజెలే సాధులై సేవజేయుచుండ
జగతి స్వర్గంబుజేసిన సద్గురుండ
భావరూపాననన్నెడ బాయకుండ
మరువకెప్పుడుయుండు నా మనసునిండ

సీ॥ విశ్వరూపుండగు విశ్వనాధునికృపన్
విశ్వసేవలొనర్చు విబుధులెవరు
పరిభాషలను వేద పద్ధతి నెరిగించ
బహుగ్రంథకర్తగా ప్రబలెనెవరు
అనుభవ వేదాంత మాచరించుచుతాను
నద్వైతిననుజెప్పు నధిపులెవరు
మాట ముల్లెయువీడి ముక్తి దారిదె రాండి
రక్షింతుననెడి యధ్యక్షులెవరు
యీ వసుంధరయందు యీశ్వరు సంపత్తి
పొందియున్నాననే పూజ్యులెవరు

తే॥ గీ॥ దివ్యజీవనమిప్పించు ధీరులెవరు
పూజ్య పూజ్యులు బొందెటి పూజ్యులెవరు
ఆత్మసంతృప్తి బొందిన అధిపులెవరు
అట్టిశివగురుదేవు నేనాశ్రయింతు

జాతకఫలములు

(N. S. R. శాస్త్రి, కాకినాడ.)

శ్రీ స్వామి శివానందజీ వారి జననలగ్నము కర్కాటకము అయియుండుటయు, శ్రీ లోకకళ్యాణమూర్తి, అవతారపురుషుడైన శ్రీరామచంద్రుని జన్మలగ్నముకూడా యిదే అయియుండుటవలన చాలా శుభదాయకము. ఇచ్చట లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు రాజ్యకేంద్రమయిన మిత్రక్షేత్రములో నుండుట; అది చరరాశియై యుండుటయు, భాగ్యాధిపతియైన, గురువు - ధనము, విద్య, సంపత్తు, కుటుంబము, వాక్కులకు కారకుడై, విద్యాస్థానములోయుండి ఒకరికొకరు పరస్పరవీక్షణలు పొందియుండుటవలన - ధనాధిపతియైన రవి, స్వస్థానములో యుండి, బుధసంబంధము - బుధాదిత్య యోగమువలననూ పంచమరాజ్యాధిపతియైన కుజుడు లగ్నములోయుండి నీచను పొందియుండుట. యింకా యితర హంశములరీత్యా యోచించగా, కిరీటములేని రాజు మాదిరిగా యుంటూ, ఒక సంస్థకు నాయకులై అఖండమైన లోకవిఖ్యాతమైన కీర్తిని, గౌరవాదులను పొందుచూ, జీవన లాభప్రదులగుటకు సందేహము లేదు.

లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు, చరరాశిలోయుండుట, లగ్నము చరరాశి. లగ్నములో సంపూర్ణ జలగ్రహమయిన రాహువు యుండుటచేతను- స్వగ్రామ స్వదేశములను విడిచి జీవనదీ సమీపమున స్థిరనివాసము కల్గి ఆనందముగా మోక్ష

సామ్రాజ్యమును పొందదగిన సుగుణసంపత్తులుకల్గి, హృదయ కాపట్యము లేక జీవన్ముక్తులై యుండుట తటస్థించినది.

(3) కేవలము రాజ్యస్థానమున శుభగ్రహస్థితికల్గి శుభ గ్రహావీక్షణలు పొందినదగుటచేతను-లగ్నాధిపతి బలవంతుడై కర్మ స్థానము శుభప్రదమగుటవలన - గురు, చంద్రులు "దేవలోకాంశను" పొందినవారగుటచేతను అధిక యోగా భ్యాసము చేతను, సంసారమునందు విరక్తినిపొంది, సాంఖ్య యోగమును తెలిసికొని, జీవేశ్వర విచారణమునందు సమర్థత్వ మును పొంది, బ్రహ్మజ్ఞానియై కైవల్యప్రాప్తిని, పొందదగిన వ్యక్తిత్వమును కల్గియున్నారనుటలో ఎట్టి సందేహములేదు.

(4) విద్యాస్థానములో గురువుయుండి సకాలమునకు సదరు గురుదశసంప్రాప్తమువుటచేతను, సారస్వతాభి రుచి కలిగి శ్రీ సరస్వతీకంఠాభరణ, ప్రకాశాది, అశీతిగ్రంథకర్త లయినారు. మీావలన సత్కావ్యములు వివిధ భావములతో జ్ఞానపథమునకు తోడ్పాటు కల్గించుచున్నది. లగ్నములో శని, రాహు, కుజ కలియికవలన వైద్యశాస్త్రనిపుణత్వము నూతన హంశములు కనిపెట్టుట జీవకోటికి జీవనశక్తి నిచ్చి ప్రాణమును కాపాడదగిన ప్రాణము యివ్వదగిన కుశాగ్ర బుద్ధి చేకూర్చుచున్నది.

(5) మీా యందలి కరుణరసమే ప్రకృతిత్వము నొందు చున్నది. హృదయ స్థానమునందు శుక్రుడు యుండుటచేతను ప్రేమభావములు భూతదయా పరాయణతకల్గి అధిక మాధు ర్యోదంచితములై ప్రకాశించుచున్నది.

(6) ఇదంతయూ పూర్వజన్మ సుకృతము. మీా జాతకమునందలి పీఠికయందు ఉండుకొన్న గ్రహబలిమిని బట్టి యోచించగా (1) బుధాదిత్యయోగముచేతను (2) గురు చంద్రులకు పరస్పర వీక్షణ. విద్యా, రాజ్యస్థానములకు కల్గి శుభస్థాన స్థితులగుటచేతను ఇదంతయూ "శివునియొక్క ఆనంద రూపమే." వ్యక్తిత్వమునొంది ఈమాదిరిగా మనభరత భూమియందు, హిమాచల, గంగానదీ స్రవంతి తీరమున, నివాసము చేకూరుటకు ఆశ్రమ స్థాపనకు విశేష నిదర్శనము కల్గుచున్నది.

(7) మీా యొక్క ప్రేమరస, ప్రకృతిత్వము గూడా అందావిర్భవించియున్నది. పరబ్రహ్మకు ఆనందము సహాజమయినది. అది యొక్కొక్కప్పుడు వ్యక్తముగు చుండును. అట్టి సమయములందే ఇట్టి అపూర్వవ్యక్తు లుద్భవించుట సహాజము. అట్టిది ఈ నవగ్రహా బలస్థితినిబట్టి సిద్ధించుచున్నది.

(8) ఇట్టి ఈ కర్కాటకలగ్న జాతకము గురుమహాదశ చెప్పనలవికాని యోగానుభవములతో 16 సంవత్సరములు శుక్లపక్ష చంద్రునిరీతి షోడశకళలతో రాజయోగ ప్రదముగా జరిగినది. అనంతరం శనిమహాదశ ది 20-4-1919 లగాయతు ప్రారంభించినది. ఈ శని కటకలగ్నముకు సప్తమ అష్టమాధిపతియై, లగ్నమయిన తనుస్థానములో పంచమరాజ్యాధిపతియైన కుజునితోను, రాహువుతోను సంబంధించి యుండుట, అంశలో ఉచ్ఛస్థానస్థితి రవి బుధ, సంబంధము, శుక్ర, గురు వీక్షణలు చేతను ఇందుగొప్ప రాజయోగ ప్రదముగా యుండును. తనుస్థానములో శని, రాహు సంబంధము చేతను

కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు ఆటంకము కల్గించి, మధ్య మధ్య విరక్తి, తరచు అస్వస్థత, అశాంతికి కారణమవు చుండును. "నీచ ఉచ్చాంశకే భోగి" అనే న్యాయముచేతను, ఇందు ఈ దశలోనుంచి వస్త్రములు, ధాన్యములు కీర్తి. స్వజన మిత్రులతో సంతోషముగా యుండుట, మనోల్లాసము మంచి ఆభరణములు సాంఘిక కార్యములలో పాల్గొనుట జర్గును. కర్కాటకరాశిస్థితి కొంత అనుభవముగ కష్టఫల దాయకముగానే యుండును. తమ స్థానములో యుండుటవలన యిందు వాతరోగ బాధలువలన కలిగెడు నిశ్శక్తియు, తన కులాచారపద్ధతికి విరోధము, రాజజన, మిత్రవర్గమూలకముగా మాటా మాటా పట్టింపులు, సమాన జనపీడయూ కల్గించు చుండును. కేంద్రము, కోణములయొక్క సమ్మేళనమయిన రాశియందుండుటవలనః యిందు, పెద్దలయొక్క పరిచయము, నానామూలక లాభము కల్గించును.

(౨) ఇదివరలో శనిదశాబుధాంతములో ఉత్తరఖండము విశేష శరీరపీడచేయుట. క్రమశా ఆరోగ్యము కల్గించును. వర్తమానంలో సదరు శని మహాదశయందుకేత్వంతరము జర్గుచున్నది. ఇది ది11—2—1956 ఫిబ్రవరి వరుకయున్నది. ఈ కేతువ సప్తమమారక స్థానమయిన, మకరమందోయుండి, తిరిగి, శని, కుజ, రాహువులచే చూడబడుటచేతను, దోష కరము, స్వశరీర ఆరోగ్యము పాడుచేయుచుండును, మొత్తం మీద శనిదశ ప్రారంభములగాయతు కేత్వంతరము ఆఖరు వరుక మధ్యమధ్య గండములు, శరీరరుగ్మతలుకల్గి మారక మంతపనిచేసి వదలిపెట్టేచుండును. ఇంకనూ బుద్ధి వికారము

విధవా స్త్రీ కలహాము, కట్టడములరీత్యా ధనవ్యయం మణి మంత్రాదిసిద్ధియు రాజ జనపూజ్యత, చిత్రవిచిత్ర వస్తువస్త్ర మూలకముగా ధ న వ్య య ం, నిత్యాన్నదానముచేయుట కల్గించును. మొత్తంమీద ఇందు "మృత్యుంజయ జపం" ఆచరించిన అన్నివిధములా శ్రేయోదాయకముగా యుండును.

(10) మీకు ప్రస్తుతములో 68 సంవత్సరము వయస్సు దాటి 69 సంవత్సరము జర్గుచున్నది. అందు 3 మాసములు దాటి 4 వ మాసము జర్గుచున్నది. ది 11—2—1956 తేదీ లగాయతు శనిదశాశుక్రాంతరము ప్రారంభించును. ఈ శుక్రుని యొక్క స్థితిబలాదులనుబట్టియూ, దశానాధుడయిన శనిచే చూడబడుటవలన, యీ అంతర్దశ 3 సం॥ 2 మాసములుగల కాలములో నూతన కట్టడములుజర్గుట, కళలకు సంబంధించిన హంశములు వృద్ధినొందుట, శ్రీ పరమేశ్వరీ కటాక్షము, సత్కర్మ ఫలసిద్ధి, నూతన పరిచయభాగ్యములు, ధనవృద్ధి, ఆశ్రమవృద్ధి, పుణ్యక్షేత్రసంచారము, ఉత్తమవాహనలాభము గోవృద్ధి, లోకకళ్యాణము చేకూర్చు దగినస్థిరమయిన ఏర్పాట్లు, రాజజనవర్గములో తగిన గౌరవాదులు "మానసికముగా" ఖేచరీవిద్యాగమనముచే లోకాంతర విషయముల ననుసరించి మొత్తంమీద జీవితములో ఎంచదగిన కాలముగాయుండును. శని శుక్రులు దశాంతర్దశానాధులు వుభయులూ అత్యంత మిత్రులై యుండుటచేతను. ఈ శుక్రుడు నిర్మలుడుగా యుండుటవలన అంశలో మేషమున యుండుటచేతను బాగుగా యోచించును. అనుకూలవృద్ధి దాయకముగా యుండును ఇంకనూ యిండస్ట్రీసుకు సంబంధించినవి బాగుగా పెంపొ

రించుట జరుగును. వేదశాస్త్రాది చింతనము, చిత్రవస్త్రసంగ్రహము, గోవృద్ధి, స్త్రీ జనమూలకముగా లాభాదులు, తీర్థయాత్రాది ఫలసిద్ధి, దూరదేశాదిగమనము, నూతన హంశములతో గ్రంథరచనము కల్గించును. శ్రీదేవీసాక్షాత్కారము పొందదగినశక్తి సామర్థ్యములు, బుద్ధికుశలత్వము, కల్గించును. గాని స్వశరీర అరోగ్యము మాత్రము బాగుండదు. 70 సంవత్సరము దాటి 71 సంవత్సరము మరీ ప్రాముఖ్యకరముగా యుండును.

మీ జాతకరీత్యా యుండుకొన్న గ్రహస్థితిచేతను, లౌకిక ఔన్నత్యము ఎంతగా సంప్రాప్తించినా "సుఖదుఃఖ సమతుమీ" అన్న ఆర్యోక్తి స్వాభావికముగా నొప్పారుచు జీవన్ముక్తిత్వము మూర్తీభవించి మానవకోటికి ఆదర్శమగుచున్నది.

లోకములో యోగసాధనకు, భిక్షపెట్టి లోకకళ్యాణము చేకూర్చిన మహాత్మ్యముకు ఈ గురుచంద్రులే కారకులు.

1. స్వామి శ్రీ శివానందజీ వారి జన్మలగ్నము కర్కాటము అయియుండుటయు, శ్రీ లోకకల్యాణమూర్తి, అవతారమూర్తి అవతారపురుషుడైన శ్రీ రామచంద్రుని జన్మలగ్నము కూడ ఇదియే అయియుండుటవలన చాలా శుభదాయకము. ఇచ్చట లగ్నాధిపతి చంద్రుడు రాజ్యకేంద్రమయిన మిత్రక్షేత్రములో, అది చరరాసియై యుండుటయు భాగ్యాధిపతియైన గురువు - ధనము, విద్య సంపత్తు కుటుంబము వాక్కులకు కారకుడై విద్యాస్థానములో నుండి

ఒకరికొకరు పరస్పర వీక్షణము పొందియుండుటవలన - ధనాధి పతియైన రవి, స్వస్థానములోయుండి బుధసంబంధము - బుధా ధిక్య యోగమువలనను పంచమ రాజ్యాధిపతియైన కుజుడు లగ్నములో యుండి నీచనుబొందియుండుట, యింకా యితర హంశారీత్యా యోచించగా కిరీటములేని రాజు మాదిరిగా యుండుట, ఒక సంస్థకు నాయకులై అఖండలోక విఖ్యాత మైన కీర్తిని గౌరవాదులను పొందుచూ జీవన లాభప్రదు లగుటకు సందేహములేదు.

2 లగ్నాధిపతియైన చంద్రుడు చరరాశిలోయుండుట లగ్నము చరరాశిలగ్నములో సంపూర్ణ జలగ్రహముయిన రాహువయి యుండుటచేతను, స్వగ్రామ స్వదేశములను విడిచి జీవనది సమీపమున స్థిరనివాసము కలిగి ఆనందముగా లోక సామ్రాజ్యమును పొందదగిన సుగుణ సంపత్తులు కలిగి హృదయకాపట్యములేక జీవన్ముక్తులై యుండుట తటస్థించినది.

శ్రీశ్రీశ్రీ శివానంద సరస్వతీ స్వాములవారొసరించు



ముఖ్యములగు (నిరువది) సదుపదేశములు.

(అనువాదకులు :- నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ, ఏలూరు.)

1. తెల్లవారుఝామున 4-ఘంటలకు నిద్రలెమ్ము, అదియే బ్రహ్మముహూర్తము; దైవ ప్రార్థనకు మిక్కిలి యనుకూలించు సమయము.

2. ఆసనము:— తూర్పుముఖముగాఁ గాని, ఉత్తర ముఖముగాగాని, పద్మ-సిద్ధ-సుఖాసనములలో నేదేని యొక ఆసనమున గూర్చుండి ఒక యరఘంటవఱకు దైవ ప్రార్థనము చేయుము. క్రమక్రమముగా నిట్లు మూడు ఘంటలవఱకుండు నట్లభ్యసించుము. బ్రహ్మచర్యము గొఱకును, ఆరోగ్యము కొఱకును, శీర్షాసనముగాని, సర్వాంగాసనముగాని మంచిది. సులభమయిన శరీర వ్యాయామము చేయుటమంచిది. కష్టమయినది కూడదు. కొద్దిగా నడచుట మంచిది. దినమునకు ఇరువది (20) ప్రాణాయామములు చేయుము.

3. జపము:— కేవలము ఓంకారముఁగాని, "ఓం నమో నారాయణాయ, ఓం నమశ్శివాయ". "ఓం నమోభగవతె వాసుదేవాయ", "ఓం శరవణభవాయనమః", "సీతారాం, శ్రీరామ్, హరిఃఓం" "గాయత్రి", అను దానింగాని లేక నీకు ప్రియమైన మంత్రమును జపింపుము. అ జపము 108 మొదలు 21,600 పర్యాయములు నీ యిష్టానుసారము

ప్రతిదినము పునశ్చరణ చేయవలెను. (108 యు, 200 మాల లైనచో 21,600 పర్యాయము లగును.)

4. ఆహారనియమము:—సాత్వికాహారము (శుద్ధము) నే తీసికొనవలెను. పులుసు, కారము, ఆవాలు, నూనె, ఇంగువ, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, పుల్లటివస్తువులు, తామసపదార్థములు మొదలగునవి విడువవలెను. మితభోజనము చేయవలెను. మిక్కిలి యిష్టమగు పదార్థములను యేడాదిలో 15 దినములైన విడువవలెను. తేలికయైన ఆహారములను తినుము. పాలు, పండ్లు భుజించుట మనస్థైర్యమున కనుకూలించును. ఆహారపదార్థములను మందువలె ప్రాణాధారణము కొరకు తీసికొనవలెను. భోగముకొరకు తినిన పాపమగును. ఉప్పు, తీపి ఒక నెలవరకు విడువవలెను. అన్నము, పప్పు - పచ్చడి లేని రొట్టెలనే తినియుండుట కలవడి యుండవలెను. పప్పులో ఎక్కువ ఉప్పును, కాఫీ, టీలలో ఎక్కువ చక్కెర కోర కూడదు.

5. నీ ధ్యానపుగదికి తాళము వేసి జాగ్రత్తగ నుంచు కొనుము.

6. ధర్మము. నెలవారిగా గాని, రోజువారిగా గాని, శక్తికొలది గాని రూ. 1-కి ఒక అణావంతున గాని దానము చేయవలెను,

7. స్వాధ్యాయము. ప్రతిదినము నియమముగా అరగంట నుండి ఒక గంటవరకు, వీలునుబట్టి భగవద్గీత, రామాయణ, భాగవత, విష్ణు సహస్రనామ, లలితాసహస్రనామ - ఆదిత్య

హృదయము, ఉపనిషత్, యోగవాసిష్ఠములలో దేనినైన చదివి శుద్ధవిచారము చేయుచుండుము.

8. పురుషకారమగు వీర్యమును మిక్కిలి జాగ్రత్తగా కాపాడవలెను. ఆ వీర్యమే దేవుఁడు, (వీర్యమే సర్వశక్తులు గలది) వీర్యమే ధనము. వీర్యము ప్రాణముల సారమైన భాగము. తలంపులకును తెలివికిని కారణమైనది.

9. ఆసనమునఁ గూర్చుండి జపములేక ధ్యానము చేయబోవుటకు ముందుగ ప్రార్థనా శ్లోకములను, స్తోత్రములను పునశ్చరణ చేయుము. అది వేగముగా మనః పరిశుద్ధిగూర్చును.

10. దుస్సాంగత్యమునువదలి సాధువులతో చేరి యుండుము. దురభ్యాసములను విడువుము. సురాపానము మొదలగు పానములు, చుట్టలు పీల్చుట, మాంసము తినుట వీటిని వదలుము. చెడ్డవాడుకలను వృద్ధిచేయకుము.

11. ఏకాదశినాడు ఉపవసింపుము. లేదా పాలు, పండ్లు తీసికొనుము. బలాహారములను భుజింపకుము.

12. ఒక జపమాలను మెడలో ధరింపుము. లేదా చొక్కా జేబులోగాని ఉంచుకొనుము. లేదా రాత్రివేళ పడకక్రింద ఉంచుకొనుము.

13. నీవు ప్రతిదినము రెండుగంటలవరకు మౌనముతో నుండజూడుము. అనగా మాటలాడక యుండుము.

14. వాక్కుయొక్క శిక్ష:- సంభాషణ సత్యముగా, మితముగా, మధురముగామాట్లాడుము.

15. కోరికలను తగ్గించుకొనుము. నీకు 4 చొక్కాలు కావలసిన 2 చొక్కాలతోఁ కాలక్షేపము చేయుము. ఆడంబరములేక తృప్తితో ఆనందముతో నుండుము. అనావశ్యకములైన చింతలను వదలుము. గొప్ప తలంపుతో నుండుము.

16. ఒరులను బాధింపకుము. "అహింసా పరమో ధర్మః" ఓర్పుచేగాని, ప్రీతిచేగాని, కోపమును పోగొట్టుము. అందరియెడల ప్రేమతోనుండుము. ఒరుల చెరుపును కోరకుము.

17. ఇతరులపై ఆధారపడక నీ పనిని నీవే నెరవేర్చుకొనుము. స్వధర్మమును నెరవేర్చుట అన్నిధర్మములలోను ఉత్తమమైనది.

18. నీవు పరుండుటకు ముందు పగలు నీ వొనర్చిన తప్పులను తలంచుకొనుము. "బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్"వలె దినచర్య పుస్తకమును, తప్పుల దిద్దుబాట్లు పుస్తకమును ఉంచుకొనుము. గడచిపోయిన నీ తప్పులకై దీర్ఘాలోచన చేయకుము.

19. సదాచారము కల్గి నీ కృత్యములు నెరవేర్చుకొనుము. మృత్యువు ప్రతి నిమిషములోను దగ్గరగా నున్నదనుటను మరువకుము. నీవు చేయవలసిన పనులను శ్రద్ధతో

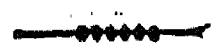
శాంతముగా జేయుము. పరిశుద్ధమయిన ప్రవర్తనముతో నుండుము. కపటవర్తనమును మానుము.

20. పరుండునపుడును, నిద్రమేల్కొనునపుడును దేవుని ప్రార్థించి అతనిని శరణాగతి వేడుము. ఇదియే మోక్షసాధనములలో ముఖ్యమైనది. ఇదియే నీకు మోక్షము నిచ్చు మార్గము.

ఈ విూది మోక్షసాధన నియమములను తప్పక జాగ్రత్తగాఁ బాటింపవలెను. మనస్సుపై దయజూపకుము.

ఓం శాంతిః ! శాంతిః ! ! శాంతిః ! ! !

సాధకులయొక్క ఉపయోగము నిమిత్తము
ప్రచురించిన సూత్రములు (60)



(అనువాదకులు: నండూరి వెంకటసుబ్బారావు, బి. ఎ, ఏలూరు.)

1. నీ కోర్కెలను యథాశక్తి తగ్గించుకొనుము.
2. పరిస్థితులను అనుసరించుట కలవడుము.
3. విషయములందును, వ్యక్తుల యందును బద్ధానురాగ మెప్పుడును వలదు.
4. నీ కున్నది కొంత ఇతరులకిచ్చి భుజించుము.
5. పరోపకారమునకు సదా సిద్ధముగనుండుము. అవకాశము వదల వద్దు. ఆత్మభావముతో ఉపకరించుము, సేవింపుము.
6. అకర్తృత్వసాక్షి భావములను నిలుపుకొనుము.
7. ప్రియముగా చూచి మాట్లాడుము.
8. భగవత్సాక్షాత్కారమునకు పరితపింపుము.
9. నీకున్నదంతయు త్యజించి, భగవంతుని శరణుజొచ్చుము.
10. ఆధ్యాత్మమార్గము ధర్మపథము అసిధారావ్రతము. ఆచార్యులత్యావసరము.
11. సహనము పట్టుదల అత్యావసరము.
12. ఒక దినమైనను అభ్యాసము మానవద్దు.
13. గురువు దారినిమాత్రము చూపించును. నడువవలసినది నీవే.

14. ఆయువు అల్పము, మరణ మాకస్మికము. యోగసాధన పట్టుదలగా చేయుము.

15. ఆధ్యాత్మిక దినచర్య వ్రాయుము. అభివృద్ధి, అపజయములను తప్పక వ్రాసి పట్టుదల మానకుము.

16. సాధనకు వ్యవధి లేదనకు, నిద్రను, వృథాగోష్ఠిని తగ్గించు, బ్రహ్మ ముహూర్తమును తప్పకు.

17. భగవచ్చింతచే సంసారచింతను దూరముచేయుము.

18. నీవు ఫలాన అనునది, స్త్రీ పురుష భేదమును, బ్రహ్మ చింతనచే మఱచిపొమ్ము.

19. ఈ దినమును చెయ్యగలిగినది రేపటి కుంచకుము.

20. డంబము మానుము, నీ శక్తులను ప్రదర్శింపకుము. నిరాడంబరముగాను, వినయముగాను ఉండుము.

21. ఎల్లప్పుడు సంతోషముగా ఉండు. చింత మాను.

22. నీకు సంబంధించని విషయములయందు ఉదాసీనత కలిగియుండుము.

23. జనసంగతి దూరముగా వదలి వాదములను మానుము.

24. ప్రతిదినము కొన్నిగంటలు ఏకాంతముగా ఉండు.

25. లోభమాత్సర్యములను ధనము కూడబెట్టుట మానుము.

26 వివేక వైరాగ్యములచే మనోవేగమును జయించుము.

27. మనోనైశ్చల్యము (నైశ్చింత్యము) ఎప్పుడును కాపాడుము.

28. మాట్లాడుటకు ముందు రెండుసార్లు, ఆచరణకు ముందు మూడుసార్లు యోచించుము.

29. దోషదృష్టి, పరవిమర్శనము, పరోక్షదూషణమును మానుము. వాటిఫలము నూహించుకొనుము.

30. నీయందు దోషములను చూచుకొనుము. అన్యులలో మంచిని చూడుము. ఇతరుల సద్గుణములను పొగడుము.

31. ఇతరుల అపరాధములను క్షమించి మరచిపొమ్ము. నిన్ను ద్వేషించువారికి మేలుచేయుము.

32. కామాద్యరిషడ్వర్గమును సర్పమును చూచినట్లు చూడుము.

33. ఎంతటిబాధనైనను సహించుటకు సిద్ధముగా నుండుము.

34. వైరాగ్యము పుట్టించుటకు కొన్ని సిద్ధాంతములను సిద్ధముగా నుంచుకొనుము. (అవి తృప్తినొసంగజాలవు)

35. విషయసుఖమును విషమువలెను, కాకిరెట్టవలెను, వాంతివలెను, మలమూత్రములవలెను చూడుము.

36. వీర్యము నెల్లప్పుడును కాపాడుకొనుము. ఎల్లప్పుడును విడిగా నిద్రించుము.

37. స్త్రీలను తల్లులుగా భావించుము. లింగభేదము నాశము చేయుము. అందరికి సాష్టాంగపడుము.

38. ప్రతి ముఖమునందును, ప్రతిదానియందును దేవుని చూడుము.

39. పశుభావములకు లోనైనప్పుడు నామకీర్తన సత్సంగ ప్రార్థనాదులను చేయుము.

40. విఘ్నములను నిర్వికారముగా నిర్భయముగా ఎదుర్కొనుము.

41. ధర్మమార్గములో నున్నంతవరకు ఆక్షేపణలను లెక్కచేయకు, పొగడ్తలకు వుబ్బకుము.

42. దుర్మార్గులను గౌరవించి సేవించుము.

43. నీ దోషములను బహిరంగముగా ఒప్పుకొనుము.

44. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుము. ప్రతిరోజు ఆసన వ్యాయామములను మానకుము.

45. బద్ధకము విడిచి కార్య తత్పరుడవుగా నుండుము.

46. దానముచే హృదయమును గొప్పచేయుము. అసాధారణ ధాతృత్వమును చూపించుము. అడిగినదానికంటె ఎక్కువగా ఇమ్ము.

47. కోరికలు దుఃఖమును పెంచును. తృప్తిని పెంచుకొనుము.

48. ఇంద్రియముల నొక్కొక్కదానిని జయించుము.

49. మననాభ్యాసమువలన బ్రహ్మాకారవృత్తిని వృద్ధిపరుచుకొనుము.

50. నీ భావములు స్వాధీనమందుంచుకొనుము. వానిని నిర్మలముగాను గొప్పవిగాను ఉంచుము.

51. నిన్నెవరైన దూషించినను హేళన చేసినను తిట్టినను, తొందరపడకుము. అవి కేవలము వాగ్వినోదము ధ్వని విశేషము మాత్రమే!

52. చిత్తము దేవునియందు నిలిపి, సత్యమునందు బ్రతుకుము.

53. లేచి మోక్షప్రయత్నములు చేయుము.

54. జీవన ప్రయోజనము నెఱిగి జాగ్రతగా నడుపుము.

55. మౌనము అనంతఫలము నిచ్చును. దాని అభ్యాసము వదలవద్దు.

56. శబ్దస్పర్శరూప అభిప్రాయములు నాలుగును మనోవికారమునకు ముఖ్యకారణములు, జాగ్రతగా నుండుము.

57. భగవంతునితో తప్ప అన్యులతో సంగమును పెట్టుకొనవద్దు. అన్యులతో సంగము తగ్గించుకొనుము.

58. అన్నిటియందును మితము కలిగియుండుము. మితము లేకుండుట అపాయకరము.

59. దినదినముకు ఆత్మవిమర్శనముచేయుము. ఎంతవరకు వృద్ధి కలిగినది కనిపెట్టుము.

60. ధర్మమార్గమున సంశయములను మానుము. శక్తిని కాపాడుకొని చిత్తైకాగ్ర్యము చేయుము. ఆహార, దేహ, బంధువులను తగ్గించుము. ఆత్మను గుఱించి ఎక్కువ ఆలోచించు. ఈ జన్మములోనే నీవు తరించవలెను!

ఇరవై సువర్ణ సూత్రములు

(అనువాదకులు : N. S. S. Rao, Rajahmundry.)

1. ప్రేమ, సేవ, ఓర్పు, క్షమలతో కోపము నణచివేయుడు.
2. ఇతరులను పరోక్షమున దూషించకుము, అవమాన పరచకుము, నిందించకుము.
3. తప్పులెంచుట మానివేయుము.
4. మధురముగా, ప్రేమాస్పదముగా, నెమ్మదిగా, సత్యమునే పల్కుము.
5. భగవంతునిపైని, వేదములపైని, గురువాక్కులపైని, కర్మఫలంపైని, నీపై నీకు విశ్వాసముండవలె.
6. నిష్ప్రయోజన సంభాషణలో పాల్గొనకుము.
7. దొంగిలించకుము.
8. జీవహింస చేయకుము
9. అనృతములాడకుము.
10. మత్తుపదార్థములు తీసికొనకుము.
11. ఇతరుల ధనమును కోరకుము. లోభత్వము రూపు మాపుము.
12. పరస్త్రీ సంబంధమును విడువుము.
13. అహంకారము, గర్వము, ద్వేషము, ఇత్యాదిని చంపుకొనుము.
14. సత్సాంగత్యము చేయుము.

15. మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు మొదలగునవి తీసికొనకుము. పక్వాహారము నే తీసికొనుము.

16. ఆధ్యాత్మిక దినచర్యాపుస్తకము నవలంభింపుము.

17. వ్రతముల నంటియుండుము.

18. నమ్రుడుగా, సహనవంతుడుగా, పవిత్రముగా, అణకువగా, నెమ్మదిగా, ధైర్యముగా, నీతిమంతుడవై, శాంతమూర్తివై, వివేకవంతుడవై మెలగుము.

19. మంచిగానుండి, మంచి నే చేయుము.

20. శ్రద్ధతో ప్రార్థించుము. గానము చేయుము. క్రమము తప్పక నియమిత కాలమునందు ధ్యానించుము. ఇప్పుడే ఇచ్ఛచే ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుము.

వింశత్యాధ్యాత్మిక మౌక్తికములు



(అనువాదం:- శ్రీ స్వామి శ్రీనివాసానందులు)

1. ఈయైహిక ప్రపంచము నెడగల సర్వవిధములగు అనురాగమును ఛేదించుటకు వైరాగ్యముకంటె శక్తివత్తరమగు ఖడ్గము లేదు.

2. ఆధ్యాత్మికపంథలోని ముముక్షునకు సాయపడుటకు వివేకముకంటె నెక్కువ మనఃపూర్వక మిత్రుడు లేడు.

3. మనస్సును వశపర్చుకొనుటకు, మోక్షమునొందుటకు త్యాగముకంటె నధికతరమగు సాధనలేదు.

4 ప్రాపంచికపు టల్పులయొక్క పేరాశాగ్నిని శమింప చేయుటకు సంతోషముకంటె నెక్కువ గుణవంతమగు శ్రీతల పుష్టికారక కౌషధము లేదు.

5. అవివేకజనుల భయంకర రోగమగు కామమునంత మొందించుటకు ముముక్షువును బ్రహ్మమునందు సుస్థిరముగ నెలకొల్పుటకు బ్రహ్మచర్యముకంటే శక్తివత్తరమగు సర్వరోగ నివారిణిలేదు.

6. పురాతన, మొండిశత్రువగు నహంకారమును నరకుటకు నాత్మవిచారము (ఆత్మతత్త్వముపై వివేచన) కంటె నధికతరమగు పదునైన నాయుధములేదు.

7. కోపాగ్నిని చల్లపరచుటకు, శాంతికంటె నెక్కువ శీతలమగు పానీయములేదు.

8 మనస్సుయొక్క అవిద్యా (అజ్ఞానా)ంధ కారమును తొలగించుటకు బ్రహ్మజ్ఞానముకంటె నెక్కువ ప్రకాశ వంతమగు జ్యోతిలేదు.

9. ఇంద్రియములపై పరిపూర్ణ వశముగలిగి జితేంద్రియ యోగియనబరగువానికంటె పృథ్విపై బలవత్తరమగు పరి పాలకుడు లేడు.

10. కామక్రోధముల వినాశ మొనర్చిన భక్తునికంటె నెక్కువ సుఖవంతుడు ముల్లోకములలోను లేడు.

11. ఇంద్రియముల నణచుటకు తపస్సుకంటే నెక్కువ ప్రయోజనకారియగు మందులేదు.

12. విక్షేప (చిత్తచంచలన) రోగమును దూరపరచుట కేకాంతవాసము, మౌనములకంటే నెక్కువ శక్తివంతమగు విచిత్ర మాత్ర లేదు.

13. మనో మలినముల తొలగించుటకు జపముకంటే నెక్కువ ఘనమగు పావనకారి లేదు.

14. విశ్వాస రాహిత్యుల, దైవదూషకుల, నమ్మక విహీనుల సర్వవిధ పాపుల, యొక్క దురితఘనీభూత, పాషాణ హృదయముల ద్రవింపచేయుటలో సంకీర్తనము కంటే నెక్కువ గుణకారియగు మార్దవ, సహాయక వస్తువు లేదు.

15. సంసారపు టవతలి యొడ్డగు, కేవల నిర్భయత్వ మోక్షపు టొడ్డునకు గొంపోవుటకు సత్యముకంటె సుఖవత్తర మగు నావలేదు.

16. మనోవృత్తుల (వికారముల) వేయించుటకు, రజస్సు, తమస్సుల మలినమును దగ్ధ మొనర్చుటకు ప్రాణాయామముకంటె నెక్కువ శక్తివంతమగు వహ్ని లేదు.

17. ముముక్షువుల పిపాసనుదీర్చి, మోక్షమును సిద్ధుల నానందమును ప్రసాదించుటకు భక్తిరసము కంటె నెక్కువ రుచ్యమగు రసాయనములేదు.

18. నిరాశ, మనోచింత, కష్టముల సమయములలో జిజ్ఞాసువు (ఆధ్యాత్మిక ముముక్షువు) నకు నానుకొనుటకై గురుని కంటే దృఢతరమగు నండలేదు.

19. ఆధ్యాత్మిక మార్గమునుద్రొక్కు విద్యార్థికై సత్యవ్రతము కంటె నెక్కుడగు వ్రతములేదు.

20. జనన మరణముల నుత్పత్తిచేయు వాసనల (తృష్ణల) సంస్కారముల (అంతరంగిక వృత్తుల) యొక్క బీజములను సంపూర్తిగ వేయించుటకు, బ్రహ్మనిష్ఠుల (బ్రహ్మమందు సుస్థిరమైన వారల) జ్ఞానాగ్నికంటే గుణవత్తరమగు నగ్ని లేదు.

గంగా తరంగములు



1. జాగ్రత్తగాను, సూక్ష్మముగాను ప్రపంచ స్వభావమును విభజించి సర్వవస్తువుల అంతరార్థమును గ్రహింపుము.

2. సత్యాభ్యాసము తరించు సాధనలలో ప్రప్రథమమైనది.

3. అహింసా బ్రహ్మచర్యముల యభ్యాసము సాధకుడు జీవిత గమ్యమును చేరుటకు సాయపడును.

4. విశ్వప్రేమ అనంత బ్రహ్మానంద సామ్రాజ్యముయొక్క ద్వారము.

5. విశ్వప్రేమ, స్వార్థత్యాగము, స్వార్థరాహిత్యము, అహంకార రాహిత్యము — అన్నియు సమానార్థములే.

6. ఇంద్రియ సౌఖ్యమనిన అనిష్టమును, ఆధ్యాత్మిక జీవితేచ్ఛయు, నభ్యసింపుము. సంసారబంధము నుండి విడువడుటకు అది నీకు సహాయమగును.

7. మానవజ్ఞానము వస్తు సంబంధమైనది. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము వస్తు సంబంధము లేని యనంతశక్తియొక్క జ్ఞానము.

8. పూర్వానుభూతి లేనిదే జ్ఞప్తి సాధ్యముకాదు. జ్ఞానము లేకుండ ననుభూతియు సాధ్యముకాదు. కనుక గాఢ సుషుప్తిలో నాత్మ కేవలము జ్ఞానమాత్రముగనే యుండదని నిర్ణయించవలసి యున్నది.

9. జాగ్రదవస్థలో మనస్సు ఇంద్రియ సహాయమున పని చేయును.

10. గాఢసుషుప్తిలో అంతరజ్ఞానమే పనిచేయును.

11. సమాధి వస్తు వాంఛలన్నియు నశింపజేయుట మూలముగా పొందవలసి యున్నది.

12. శాస్త్ర విరుద్ధ కర్మలు కర్తను తత్సంబంధులను హాని చేయును. శాస్త్ర సమ్మత కర్మలు శాశ్వత సౌఖ్యము, లౌకిక క్షేమము సిచ్చి ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత చేర్చును.

13. వాంఛలు ద్వివిధములు. శుద్ధములు, అపరిశుద్ధములు, వివేకముచేతను స్వయం కృషిచేతను అపరిశుద్ధ వాంఛలను పరిశుద్ధముగా మార్చుము.

14. పరిశుద్ధ వాంఛలు వాంఛించునపుడు వానియందు సంగమును వీడవలెను. అత్యున్నత వాంఛ స్వస్వరూపప్రాప్తి వాంఛయే

15. కామము, క్రోధము, లోభము, ద్వేషము అహంకారము ఇవి అపరిశుద్ధ వాంఛాలక్షణములు. స్వార్థరహితసేవ, ఈశ్వరారాధన, ధర్మము, ధ్యానము, భగవన్నామోచ్చరణము మున్నగునవి శుద్ధ వాంఛాలక్షణములు.

16. సంశయములకు సమాప్తి లేదు. అవి తత్త్వాన్వేషణమునకు ప్రతిబంధకములు. నీ కిష్టమైన భగవత్స్వరూపమును ధ్యానింపుము. సాధనగాఢముగా సాగింపుము. సంశయములు మాయమగును.

17. దుర్గాశక్తి అన్ని ప్రాణులలో తెలివి, శక్తి, దయల రూపముగా నుండును. కొందఱిలో నీగుణములు బాగుగా నభివృద్ధి చెందును. ఇతరులలో నంతర్గతముగా నుండును.

18. దుర్గ యీ ప్రపంచముయొక్క సృష్టి శక్తియొక్క ప్రతినిధి.

19. భగవంతుని మాతృత్వము హిందూమతములో వివరముగా వర్ణింపబడినట్లు మరియే యితర మతములోను వర్ణింపబడ లేదు.

20. బాంధవ్యు లందఱిలో ప్రియతమమైనది తల్లియే. అందుచే భగవంతుని తల్లిగా భావించుట సుఖముగా నుండును.

21. మాతృప్రేమ యపారమైనది. ఆమెదయ యపరిమితము. ఆమె వైభవమచింత్యము. ఆమె భుక్తి - అనగా ప్రాపంచికాభివృద్ధి, ముక్తి - అనగా నాధ్యాత్మిక స్వాతంత్ర్యము నిచ్చును.

22. ఉమ దేవతలకు తత్త్వ ముపదేశించెను. శక్తి జ్ఞానదాత కనుక శక్తి పూజ ఆత్మజ్ఞానమును జేర్చును.

23. దివ్యశక్తిని నిర్మలహృదయముతో సమీపింపుము. ఆశక్తికోను వినయముతో నీ హృదయము నర్పింపుము.

24. అహంకారము, కృత్రిమము, స్వార్థపరత్వము, వక్రత ములు విడుము. అప్పుడు మాత్రమే దుర్గానుగ్రహము పొందగలవు. పరిపూర్ణముగాను నిస్సంకోచముగాను ఆమెకు ఆత్మార్పణము చేయుము.

25. హృదయశుద్ధి, వినయము, మోక్షకాంక్ష, మార్దవము, నిరపాయత్వము, దయ విధివివేకమును నాధ్యాత్మికాభివృద్ధికి ఆవశ్యకములైన అర్హతలు.



దినచర్య డయిరీ ఆత్మ పరీక్ష



శ్రీ స్వామి శివానంద!

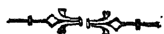
ప్రియమయిన స్వరూపములారా!

మీరు నే జెప్పిన 20 సూత్రములను ఆచరణలో నుంచితిరా లేదా యనుటకు యీ దినచర్య డయిరీ వ్రాసిపంపుడు.

1. తేది
2. మాసము
3. సంవత్సరము.



ఆధ్యాత్మిక దినచర్య
సాధకునికి ప్రశ్నావళి



1. యెన్ని గంటలు నిద్రించితివి ?
2. శయనమునుండి యెన్నిగంటలకు లేచితివి ?
3. యెన్ని జపమాలలు చేసితివి ?
4. యెంతకాలము నామస్మరణము కీర్తనము చేసితివి ?
5. యెన్ని ప్రాణాయామములు చేసితివి ?
6. యెంతకాలము ఆసనములు వేసితివి ?
7. ఒక ఆసనముపై యెంతకాల ముండగల్గితివి ?
8. ధ్యానము విఘ్నములేక జరిగెనా ?
9. యెన్ని గీతాశ్లోకములు కంఠస్థము చేసితివి ? లేక చదివితివి ?
10. యెంతకాలము సత్సంగము మంచి సహవాసము చేసితివి?
11. యెన్నిగంటలు మౌనముగా నుండగల్గితివి ?
12. యెంతకాలము నిష్కామసేవ చేసితివి ?
13. యెంత దానము చేసితివి ?
14. యెన్ని మంత్రములు వ్రాసితివి ?
15. దేహపరిశ్రమ యెంతకాలము చేసితివి ?
16. యెన్ని అబద్ధములాడితివి ? అందులకు యిచ్చుకొన్న ఆత్మశిక్ష యేమి ?

17. ఎన్నిమారులు కోపమువచ్చెను ?
18. పనికిమాలిన సహవాసములలో ఎంతకాలము వ్యర్థ పరిచితివి ?
19. బ్రహ్మచర్యము ఎన్నిమార్లు తప్పితివి ?
20. ఎంతకాలము గ్రంథపఠనము చేసితివి ?
21. దురలవాట్లు హద్దులో నుంచుటకు ఎన్నిమార్లు తప్పితివి ? దానికి ఆత్మ శిక్షయేమి ?
22. నీ యిష్టదైవముపై ధ్యానము సగుణము లేక నిర్గుణముపైన ఎంతకాలము మనస్సు నిల్పగల్గితివి ?
23. నీవు యేసుగుణములను అలవాటు చేయుచున్నావు ?
24. యే దుర్గుణములను విడువ ప్రయత్నించుచున్నావు ?

సాధకుని పేరు.

చిరునామా.

నెలకొకసారి పై డయిరీ నాకు పంపుడు. నేను మిమ్ములను ముందుకు నడుపుదును.

శ్రీ స్వామి శివానంద.

దివ్యజీవన సంఘ సభ్యుని దిన కార్యక్రమము

ప్రాతఃకాలము - బ్రహ్మముహూర్తము.

తెల్లవారుజాము 4 గంటల నుండి.

కార్యక్రమము	కాలము	గంటలనుండి	వరకు
1. జపము ధ్యానము	0—45	4—00	4—45
2. ఆసనములు	0—30	4—45	5—15
3. ప్రాణాయామము	0—10	5—15	5—25
4. విశ్రాంతి	0—15	5—25	5—40
5. మౌనము	0—15	5—40	5—55
6. లిఖిత జపము	0—15	5—55	6—10
7. గీతా పారాయణము	1—00	6—10	7—10
8. నిష్కామసేవ	0—50	7—10	8—00

ఓం, శాంతి! ఓం, శాంతి!

దివ్యజీవన సంఘ సభ్యుని దిన కార్యక్రమము

సాయంకాలము.

కార్యక్రమము	కాలము	గంటల నుండి	వరకు
1. జపము ధ్యానం	1—00	7—00	8—00
2. ఆహారము	0—15	8—00	8—15
3. విశ్రాంతి	0—5	5—15	8—20
4. స్వాధ్యాయము లేక గ్రంథ పఠనము	1—00	8—20	9—20
5. ప్రార్థననామసంకీర్తనం	0—30	9—20	9—50
6. దినచర్యడైరీవ్రాయుట	0—10	9—50	10—00

ఆధ్యాత్మికవృద్ధికి చురుకుదనము గలిగించు స్థిరనిశ్చయములు



(అనువాదకులు : నండూరి వెంకటసుబ్బారావు. బి.ఏ.,)

1. ఆధ్యాత్మిక దినచర్య పుస్తకముంచుకొని దాని నకలు ప్రతి నెలాఖరున నీ ఆధ్యాత్మిక గురువునకు పంపుచుండవలెను. వారు నీ అభివృద్ధికి కావలసిన వుపదేశములు పంపుచుందురు.

2. మంత్రము వ్రాయు పుస్తకమొకటి యుంచుకొని అందు ప్రతిదినము సిరాతో నొకటిరెండు పేజీలు నీ యిష్టమంత్రముగాని, గురుమంత్రముగాని తప్పక వ్రాయుచుండుము.

3. ప్రతిరోజున నీవు చేయవలసిన పనులు ముందుగా నిర్ణీతపర్చుకుని వాటిప్రకారము తప్పక నడుచుకొనుము.

4. క్రింద తెలియపరచిన ప్రకారము ప్రతిసంవత్సర ప్రారంభమందు కొన్ని నిశ్చయములుచేసికొని వానిని విడువక గమనించుచుండుము. వాటిలో నీ క్షేమైనను సరిపడనియెడల అట్టి నిశ్చయమును కొట్టివేసి నీవు వీలగు నూతన నిశ్చయము అందు చేర్చవచ్చును.

5. నీయొక్క స్వభావము దినచర్యయు హఠాత్తుగా మార్పు చేయకుము. ని నిశ్చయము ప్రకారము నీవు తప్పక అనుస

రించినయెడల త్వరలో నీయొక్క ఆధ్యాత్మి కాభ్యాసము వల్ల నీ యిచ్ఛాశక్తి వృద్ధిపొంది నీ మనస్సు, యింద్రియ ములు నీవు స్వాధీనపర్చుకొనుటకు వీలగును.

6. నీ నిశ్చయములలో దేనినైనను నీ యింద్రియనిగ్రహ లోపమువల్లగాని, లేక అవాంతరవిషయ పరిస్థితులవల్ల గాని నీవుచేయనియెడల అట్టి లోపమునకు స్వకీయశిక్ష రూపకముగా నొకపూట భోజనముమానుటగాని లేక కొన్ని మాలలయొక్క జపము చేయుటగాని చేయ వలెను. అటుల చేయుటవల్ల నీ నిశ్చయము విషయమై నీవు జ్ఞాపకముంచుకొనుటయు నీ మనస్సులో దాని ప్రాముఖ్యత సృష్టీకరించుటయు కలుగును.

7. నీ నియమములపట్టీ రెండుప్రతులుగా తయారుచేసి నొక ప్రతిని నీ గురువులసన్నిధికి పంపుము. ఆప్రకారము చేసిన యెడల నీవు వాటిని విడుచుటగాని వాటివిషయమై నీవు యేమరపాటు గలుగుటకాని కలుగదు. ఏదోయొక మిషతో ఆ పని మానివేయుటకు వీలుండదు.

8. ఇట్టి నియమముల సూచికయు, దినచర్య పుస్తకము మాత్రము వ్రాయుటకు నోటుబుక్కు వుంచుకొనవలసి నదిగా మీ స్నేహితులను ప్రోత్సాహపరచి అట్టివారిని కూడ సంసారబంధనముండి నుద్ధరించుటకు మార్గదర్శివి కమ్ము.

19—సం॥నకు నేను చేయు స్థిరనిశ్చయము లేక నియమములు.

1. నేను ఆసనములు, ప్రాణాయామము ప్రతిరోజు—నిమిష ములు చేసెదను.
2. నెలలో ఒక వారంగాని, పక్షముగాని రాత్రి భోజనము బదులు పాలు, పండ్లు పుచ్చుకొనెదను.
3. నేను ఏకాదశిరోజునగాని లేక నెలకొకసారిగాని ఉపవాస ముండెదను.
4. నాకు ప్రియమై నాకు సౌఖ్యము గలిగించు——నెలలో — రోజులు మానుకొనెదను.
5. ఈ దిగువవిషయములో నేను నెలలో — రోజులుగాని లేక — నెలలుగాని పోల్గొనను.

   (a) పొగపీల్చుట (b) చీట్లపేక ఆడుట (c) సినీమాలు చూచుట (d) నవలలు చదువుట.

6. నేను రోజుకు — నిమషము లేక నెలలో — రోజులు లేక శెలవుదినములలో లేక ఆదివారం రోజున ఎవరితో మాట్లాడక మౌనముగానుండి ఆసమయమున జపము, ధ్యానము, ఏకగ్రతలతో గడిపెదను.
7. నేను బ్రహ్మచర్యవ్రతము (పూర్తిగా స్త్రీసంపర్కము లేకుండుట) — వారములుగాని — నెలలుగాని జరిపెదను.
8. ఈసంవత్సరములో ఎవరితోను కోపముగా మాట్లాడుట గాని కఠినమైన లేక నీచమైన సంభాషణగాని చేయను.

9. ఈసారిన నేను ఎన్నికష్టములు కలిగినను అబద్ధమాడను.

10. నేను యెవరివిషయమై ద్వేషముగాని, అసహ్యతగాని కన పర్చను.

11. నేను నా ఆదాయములో రూపాయికి — అణాలుగాని — పైసలుగాని ధర్మముచేసెదను.

12. నేను నిష్కామ్యకర్మ రోజుకు — గంటలుగాని వారము నకు — గంటలుగాని చేసెదను.

13. నేను ప్రతిదినము — మాలలజపము చేసెదను. (మాల అనగా 108 పూసలుగల హారము.)

14. నాయిష్టమంత్రముగాని, గురుమంత్రముగాని నొక నోటు పుస్తకములో రోజు — నిమిషములుగాని — పేజీలు గాని వ్రాసెదను.

15. నేను ప్రతిదినము భగవద్గీతలో — శ్లోకములు వాటి అర్ధసహితముగా పఠించెదను.

16. నేను ఆధ్యాత్మ దినచర్య పుస్తకముంచుకొని, దానినకలు ప్రతి నెల నా గురువుగారికి పంపుతూ వారివల్ల తగుబోధ పొందవలెను.

17. నేను ప్రతిదినము ఉదయము — గంటలకు నిద్రనుండి లేచి — గంటలు జపము, ధ్యానము ఏకాగ్రత ప్రార్థనల యందు వినియోగించెదను.

18. నేను నాకుటుంబమునందలి వారితోను, స్నేహితుల తోను ప్రతిదినము రాత్రి — నిమిషములు నేను — గంటలు సంకీర్తన సలిపెదను.

సంతకం

తారీఖు

పేరు

అడ్రసు

కర్మయోగము



1. పనిచేయుటయే పరమశివుని అర్చన 2. ఫలము నాసింపక స్వలాభాపేక్ష లేకుండ, చేయుకార్యమే కర్మ యోగము. 3. కర్మయోగమును మనస్సునందలి కల్మషము లను పారద్రోలును. హృదయమును పవిత్రమొనరించు నొక ఘనతర సాధనమది. 4. కర్మయోగము దివ్యజ్యోతిని, దివ్య జ్ఞానమును, దైవికమగు కరుణను పొందుటకు మనస్సును సంసిద్ధ మొనరించును. 5. ప్రతిముఖమునందు దేవుని కనుము. ప్రతి జీవియందు భగవంతుని దర్శింపుము. 6. నీకడనున్న దెల్ల యితరులతో భాగస్థమొనరించు కొనుము, సాధువులను పూజించుము, యోగులను సేవింపుము. 7. రోగులకు సేవ చేయుము, బీదవారియెడ దయ జూపుము, తల్లిదండ్రులను సేవింపుము, మాతృదేశమునకు సేవయొనరింపుము, మానవ జాతికి సేవచేయుము. 8. సతతము నీయంతర్గతోద్దేశ్యములను పరీక్షించుకొనుము, స్వలాభాపేక్షాకరములగు భావములను నాశనమొనరింపుము. 9. అహంభావరహితముగ కార్యమొన రింపుము, నిమిత్తభావమును పెంపొందించుకొనుము, భగ వానుని కరములందు నీవొక పరికరము మాత్రమేనని తలంపుము. 10. నీయొక్క కార్యములను కార్యఫలములను సదాభగవంతుని కర్పణచేయుము. 11. నీకష్టసుఖములందు, లాభనష్టములందు, జయాపజయములందు, సమానదృష్టితో సమానమనస్సుతో నుండుము – 12. పరిస్థితుల కనుగుణ్య ముగా సరిపెట్టుకొనుటను నేర్చుకొనుము. సతత మాత్మ

భావముతోను, నారాయణభావముతోను సేవచేయుము. 13. పని చేయునప్పుడు సహితము 'భగవన్నామమును' గానముచేయుము. 14. అన్నిరకముల అభిమానములను విడచి పెట్టుము, నేను గొప్ప విరాగినను అభిమానమును వీడుము, సేవకుడనను అభిమానమును ఛేదింపుము, త్యాగినను అభిమానమును త్యజింపుము, కర్తనను అభిమానమును కాల్చివేయుము, స్త్రీ పురుషులను అభిమానమును చంపివేయుము, వైద్యుడ లేక న్యాయాధికారిని అను అభిమానమును మానుము. 15. నీవొనరించిన కార్యమున కభివాదము కోరకుము, స్తుతినాశింపకుము – 16. కార్యములను నీకర్తవ్యమని నిర్వహింపుము. కర్తవ్యము కర్తవ్యము మాత్రము కొఱకే – 17. 'నేనామనుజునకు సహాయమొనరించితిని' అని యెన్నడును చెప్పకుము, 'ఆమనుష్యుడు సేవయొనరించుటకు నాకొకయవకాశమిచ్చె'నని భావింపుము – 18. సేవావకాశముల కెదురు జూచుచుండుము, అట్టి యవకాశమొక్కటైనను జారవిడువకుము – 19. సరళభావము, ప్రేమభావము, హృదయ వైశాల్యము, దాక్షిణ్యతలను పెంపొందించుకొనుము, స్వలాభాపేక్షను చంపుము, ఇంద్రియములను నిగ్రహింపుము, మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుము. సహన, కరుణ, దయాభావముల నలవరచుకొనుము. ఇవి కర్మయోగి కుండవలసిన అర్హతలు – 20. నిందలను కఠినపుమాటలను విమర్శనలను సహింపుము, భరింపుము. ఎండకు చలికిని ఓర్చుకొనుము – 21. నీవు వైద్యుడవైనచో బీదలకు నుచితముగ చికిత్స నొనరింపుము, న్యాయవాదివైనచో బీదల పక్షమున వాదింపుము, నుపాధ్యాయుడవైనచో బీద బాల

బాలికల కుచితముగ బోధింపుము, వారలకుచితముగ పుస్త కముల నిమ్ము - 22. ద్వాదశలవణౌషధములనుగాని, మరే వైన కుటుంబౌషధములనుగాని దగ్గరనుంచుకొని పేదలకు చికిత్స నొనరింపుము - 23. ఎవరైన మిక్కుటమగు నొప్పిచే బాధపడుచున్న యెడల ఆనొప్పిగల ప్రదేశమును మసాయదు చేయుము. భగవంతుని శరీరమునకే నీవా సేవచేయుచుంటివని భావింపుము. - 24. తక్కువపనులని యెక్కువపనులని యెట్టి విభేదమూ నొనరింపకుము - 25. ఎల్లప్పుడు కొన్ని చిల్లర నాణెములను జేబులోనుంచుకొని బీదవారికి అవిటివారికి పంచి పెట్టుము - 26. బీదలకు అన్నముపెట్టుము, గుడ్డలులేనివారికి గుడ్డలిమ్ము, బాధలలోనున్న వారికాదరము చూపుము, రోడ్లమీదనుండు గ్లాసు ముక్కలు వగైరాల నెత్తి పారవేయుము - 27. కర్మ మూడువిధములు సంచితకర్మ, ప్రారబ్ధకర్మ, ఆగామికర్మ - 28. గతజన్మలలో కూడబెట్టబడి యున్న కర్మ సంచితకర్మ. నీ ప్రస్తుతజన్మకు కారణమైన కర్మ విభాగము ప్రారబ్ధకర్మ. ప్రస్తుతము చేయుచున్న కర్మ ఆగామి కర్మ - 29. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన సంచితకర్మ నశించును. ప్రారబ్ధకర్మ ననుభవింపవలెను. ఆగామికర్మకు బంధించు శక్తి లేదు. (యోగియందహంకారము లేనందున) - 30. కార్య మునకే నీవుకట్టుబడి యుండకుము. ఏ నిమషమందైనను ఆ కార్యమును విడచి వచ్చుటకు సమర్థుడవై యుండవలెను - 31. నీవు నాటినవిత్తులే నీకుపండును. ధర్మము నీకానందము నిచ్చును, అధర్మము దుఃఖము నొసంగును - 32. నీ యదృష్ట మునకు నీవేకర్తవు. నీవొక కార్యమును నాటెదవు, ఒక ఆచారమును ననుభవింతువు, నీవొక ఆచారమును నాటెదవు,

ఒక ప్రకృతి ననుభవింతువు, నీవొక ప్రకృతిని నావెదవు. ఒక కర్మననుభవింతువు, కర్మ నీస్వయంకృతము, కోరికల విడనాడుము, నీ యోచనావిధానమును మార్చుకొనుము. అప్పుడు నీకర్మను నీయదృష్టమును నీవు జయింపగలవు - 33. మానవుడనని యోచింపుము, మానవుడవే నీవయ్యెదవు, బ్రహ్మము నీవని చింతింపుము, బ్రహ్మమే నీవయ్యెదవు. ఇది మార్పునొందని దైవికన్యాయము - 34. కర్తృత్వాభావము స్వలాభాపేక్ష లేనికర్మ నిష్కర్మగా మారును - అప్పుడునీవు కర్మచే బంధితుడవుకావు - 35. ఏదిమంచిదో, ఏది చెడ్డదో అను విషయము శాస్త్రములు, సాధువుల వాక్యములు, నిర్మల మైన పవిత్రమైన నీయంతఃకరణ నీకు చెప్పును. వాని ననుస రించి మంచినే చేయుము - 36. నేను చేయుచున్నాను. చేయు చున్నది నేను, అని అహంభావముగల మనుజుడుమాత్రమే తలంచును. నిజమునకు గుణము లేక ప్రకృతి లేక వాసన మాత్రమే కర్మనొనరించునది. ఆత్మకు కర్మయంటదు. అది యకర్త, నిష్క్రియ - 37. స్వధర్మము ననుష్ఠింపుము, స్వలాభము కోరనివాడవై అహంభావము లేనివాడవై వర్ణాశ్రమధర్మము ననుష్ఠింపుము. అప్పుడు నీహృదయము నిర్మల మగును. అప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞానముదయించును.

జపయోగము

1. ఈ లోహాయుగములో దైవసాక్షాత్కారము పొందుటకు జపయోగము సులభమైన మార్గము.

2. భావనతోను, వేదనతోను భగవంతుని నామమును లేక మంత్రమును స్మరణము చేయుట జపమనబడును.

3. జపము, మనస్సునందలి కల్మషములను నిర్మూలించును. పాపముల నశింపజేయును. భక్తుని భగవంతునితో ముఖాముఖికి తెచ్చును.

4. ప్రతినామము అనంతమగు శక్తులతో నిండియున్నది. అగ్నివస్తు సముదాయమును కాల్చు స్వభావమును కలిగియున్నట్లు భగవానుని నామములో పాపములను, కోరికలను దగ్ధమొనరించు శక్తి నిబిడీకృతమై యున్నది.

5. భగవానుని నామము మధురమైన వస్తువు లన్నిటికన్న మధురతరమైనది. సద్వస్తువులన్నిటికన్న మిన్నయగు సద్గుణము కలది. పవిత్రమగు వస్తువులన్నిటికన్న పవిత్రతరమైనది.

6. భగవంతుని నామ మీ సంసారమున తరింపజేయు నావయై యున్నది. మనస్సును నాశన మొనరించు ఆయుధమై యున్నది.

7. పునఃపునః చేయు మంత్రోచ్చారణ దివ్యశక్తులను, ఆధ్యాత్మిక బలమును ప్రసాదించును. దైవిక సంస్కారములను వృద్ధిజేయును.

8. "మననాత్ త్రయేతి ఇతి మంత్రః" మననము వలన సదా యోచించుటవలన లేక జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుటవలన మానవుడు జీవన్మరణ పరిభ్రమణమునుండి విడుదలగును. కావున దీనికి మంత్రమని పేరు.

9. మంత్రోచ్చారణ మనస్సులో శబ్దపుఅలలను పుట్టించును. ఆఅలలు రూపములను కలిగించును. 'ఓం నమశ్శివాయ' యను జపమువలన మనస్సులో పరమశివుని ఆకారము పుట్టును. ఓం నమో నారాయణ యను జపము హృదయములో హరిస్వరూపమును జనింపజేయును.

10. తర్కమువలన, ఉపజ్ఞవలన భగవంతుని ప్రతిభను, ఘనతను నిరూపించలేము. భక్తి, విశ్వాసము నిరంతర మననములవలన మాత్ర మద్దానిని తప్పక గ్రహించగలము. అనుభవమునకు తెచ్చుకొనగలము.

11. జపము మూడువిధములు:—మనస్సులోమననము చేసికొనుట మానసికజప మనబడును. గొణుగుచున్నట్లు పెదవులమధ్య నెమ్మదిగా స్మరించుట ఉపమసుజప మనబడును. బిగ్గరగా స్మరణము చేయుట విఖారిజప మనబడును.

12. మానసిక జపము: అనగా మనస్సులో మననము చేసికొనుట, మిగిలినవానికన్న శక్తివంత మైనది.

13. ఉదయము నాలుగు గంటలకు లేచి జపమొనరింపుము. జపమునకు, ధ్యానమునకు బ్రహ్మముహూర్తము మిక్కిలి యనుకూలమైన కాలము.

14. అట్టి సమయమున స్నానము చేయలేనియెడల కరచరణముల ప్రక్షాళన మొనరించుకొని, ముఖమార్జన జేసి, శరీరమును శుభ్రపరచుకొని జపమొనరించుటకు కూర్చుండుము.

15. ఉత్తరమునకుగాని, తూర్పుకుగాని తిరిగి ఆసీను డవుకమ్ము, ఇట్లు కూర్చుండుట వలన జపమునకు మరింత మహత్తర శక్తి కలుగును.

16. దర్భాసనముపైగాని, కృష్ణాజినము మీదగాని, కంబళిపైగాని ఒక తెల్లటిగుడ్డను పఱచి దానిపై కూర్చుండుము. ఇందువలన శరీరమునందలి విద్యుచ్ఛక్తి ఆకర్షింపబడదు.

17. జపమును ప్రారంభించుటకు ముందేదైన దైవ ప్రార్థన మొనరింపుము

18. స్థిరమైన తీరున కూర్చుండుము. జపమునకు కూర్చుండుటకు ముందు నీవు ఆసనజయమును పొందియుండవలెను. పద్మ, సిద్ధ, సుఖాసనముల వేనితోనైన మూడు గంటల కాలము కూర్చుండుటకు సమర్థుడవై యుండవలెను.

19. మంత్రోచ్చారణ లేక నామస్మరణ చేయునప్పుడు భగవంతుడు నీ హృదయమున నధివసించి యున్నాడను భావమును కలిగియుండును. ఆ భగవానుని నుండి నీమనస్సులకు సత్త్వము లేక పవిత్రత ప్రవహించునని యెంచుము. ఆ మంత్రము నీ హృదయమును పరిశుద్ధ మొనరించునని భావింపుము. నీ కోరికలను, విషయవాంఛలను, దుష్టయోచనలను నాశన మొనరించునని తలంపుము.

20. ఒక కంట్రాక్టరు తనపనిని అతి తొందరగ, హడావిడిగ పూర్తిజేయుటకు ప్రయత్నించునట్లు నీవు నీ జపమును హడావిడిగ చేయకుము. నెమ్మదిగా భావనతో, ఏకాగ్రతతో, మనోనిశ్చలతతో కూడిన భక్తితో జప మొనరింపుము.

21. అపస్వరములు లేకుండ, తప్పులు లేకుండ, స్పష్టముగ, స్ఫుటముగ మంత్రము నుచ్చరింపుము. ఎక్కువ వేగముగా గాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కాకుండ సమానస్థాయిలో నుచ్చరింపుము.

22. మాలను త్రిప్పునప్పుడు చూపుడువ్రేలు నుపయోగింపకుము. బొటనవ్రేలు, మధ్యమవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలుల నుపయోగింపుము. ఒకసారి లెఖ్ఖించుట అయినతరువాత, కొలికిపూసనుండి మాలను వెనుకకుత్రిప్పి మరల లెఖ్ఖించుట మొదలుపెట్టుము. అంతియేగాని మధ్యనుండు కొలికి పూసను కూడ దాటి యేకవరుసగా లెక్కింపకుము. మాల త్రిప్పునపుడు చేతుల నొక రుమాలుతో కప్పియుంచుకొనుము.

23. అప్రమత్తుడవై యుండుము. జపము చేయునప్పుడు జాగరూకతతో నుండవలెను. నిద్రాదేవత నిన్ను వశపరచుకోనవలెనని చూచుచున్నప్పుడు లేచి నిలబడి జప మొనరింపుము.

24. ఆసనమునుండి లేచుటకు ముందొక కనీస సంఖ్య పూర్తి చేయవలెనని నిశ్చయించుకొనుము.

25. భగవంతునివైపు మనస్సును త్రిప్పుటకు మాల ఒక కొరడావంటిది.

26. కొన్ని సమయములందు మాల లేకుండగనే గడియారము ముందుంచుకొని జపమొనరింపుము.

27. జపముతోపాటు ధ్యానమునుకూడ నభ్యసింపుము. దీనిని జపసహిత ధ్యానమందురు. క్రమక్రమముగా జపము పోయి ధ్యానము మాత్రము మిగులును. ఇది జపరహిత ధ్యానము.

28. ప్రతిదినమూ జపమునకు నాలుగుసారులు కూర్చుండుము. ప్రాతఃకాలమున, మధ్యాహ్నమున, సాయంత్రము, రాత్రియందు.

29. విష్ణుభక్తుడు 'ఓం నమోనారాయణాయ' అని జపించవలెను. శివభక్తుడు 'ఓం నమశ్శివాయా' అని జపించవలెను. కృష్ణభక్తుడు 'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ' యని, రామభక్తుడు 'ఓం శ్రీరామాయనమః' అని లేక 'ఓం శ్రీరామ్ జయరామ్ జయజయరామ్' అని జపించవలెను. దేవీభక్తుడు గాయత్రీ మంత్రముగాని దుర్గామంత్రముగాని, జపింపదగును.

30. సర్వత్రా ఓకే మంత్రము నంటిపెట్టుకొని యుండుట మంచిది రామునిలో, దుర్గాదేవిలో, గాయత్రిలో కృష్ణ భగవానుని వీక్షింపుము.

31. జపసాధనలో క్రమము తప్పకుండుట చాలఅవసరము. ఎప్పుడూ అదేస్థలమున, అదే సమయమున కూర్చుండుము.

32. మంత్రమునందెన్ని యక్షరము లున్నవో అన్ని లక్షలసార్లు జపించుట పురశ్చరణ యనబడును.

33. జపమొక అలవాటుగా పరిణమించవలెను. స్వప్నములో కూడ నీవు జప మొనరించుచుండవలెను.

34. దైవసాక్షాత్కారము పొందుటకు జపయోగము మిక్కిలి సులభమైన, వేగము పోవుట కనువైన, సుఖప్రదమైన మార్గము - జయము జయము భగవానునకు; అతని దివ్య నామమునకు దిగ్విజయము.

35. ఓ మానవుడా! నామమును శరణు పొందుము. నామము నామి అవి అభేద్యమని తెలిసికొనుము.

(అనువాదకులు:- శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానందజీ.)
(ఋషీకేశము.)

జపము చేయునపుడు గమనించవలసిన విషయములు

(అనువాదకులు:- నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

1. నీవు ఉదయము జపమునకు కూర్చుండుటకు పూర్వము స్నానము చేయవలెను. లేదా చేతులు, పాదములు, ముఖము, నోరు శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. ఇతరకాలములందు స్నానము వగైరాలు ముఖ్యముకాదు. నీకు తీరిక కలిగినప్పుడు ముఖ్యముగ సంధ్యలు లేక దినసంధులందు (ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంసమయము) మరియు నిద్రించుటకు పూర్వము జపము చేయవలెను. ఉదయం బ్రాహ్మముహూర్తమందు అనగా 4-6 మధ్య జపము చేయుట చాల శ్రేయస్కరము. ఎందువల్లననగా అప్పుడు సత్వగుణము యెక్కువగా ఆచ్ఛాదించి యుండును. మరియు మహాత్ములు, యోగులు, మొదలగు మహాపురుషులు జపించుచుందురు. వారివల్ల ఉత్పన్నమగు ఆధ్యాత్మిక పరంపరలు మనకు కొంత నుపకారి యగును.

2. నీకు సౌఖ్యకరముగ నుండు ఆసనము (పద్మాసనము, సిద్ధాసనము మొదలగునవి) నీ మనస్సు నిశ్చలముగా నుంచుటకు, రజోగుణమును స్వాధీనపర్చుకొనుటకు, సహాయకారిగా నుండుటయేగాక నీయొక్క ధారణకుకూడ సహాయపడును.

3. యెక్కువ యెత్తుగాను లేక చాల క్రిందుగాను నుండని సమప్రదేశమందు ముందు దర్భాసనము పరచి దానిపై నొక కృష్ణాజినము వేసి దానిమీద మెత్తనిబట్టపరచుకుని జపమున కూర్చుండవలెను.

4. ఉత్తర ముఖముగాగాని, తూర్పు ముఖముగాగాని కూర్చుండుము. ఇట్లు కూర్చుండుటవలన నీ జపముయొక్కుపయోగము, ఆధిక్యత వృద్ధియగును.

5. జపము చేయుటకు విడిగానుండు నీ ప్రార్థనా మందిరముగాని, లేక మరియొక మంచిస్థలముగాని యేర్పర్చుకొనవలెను. దేవాలయముగాని, నదియొద్దగాని, మఱ్ఱి లేక రావిచెట్టు క్రిందగాని కూర్చుండవచ్చును.

6. జపము ప్రారంభించకపూర్వము నీ యిష్టదేవతా సంబంధమైన ప్రార్థనలు కొన్ని పఠింపుము. అటులచేసిన సాత్వికభావము కొంతఅలవడును.

7. తరువాత నీ యిష్టదేవతామంత్రము లేక గురు మంత్రము ప్రతిదినము 108 నుండి 1080 సార్లు (1–10 మాలల వరకు) జపింపుము. క్రమశః సంఖ్య వృద్ధిపరుపుము.

8. మంత్రము జపించుచు ఆ మంత్రముయొక్క అర్థము కూడ విచారించుచుండుము.

9. నూటయెనిమిది రుద్రాక్షలుగాని తులసిపూసలు గాని కలిగిన మాలను ఉపయోగించవలెను.

10. మాల ఉపయోగించునపుడు నీ చూపుడు వ్రేలు (బొటనవ్రేలు ప్రక్క వ్రేలు) యెన్నడును వుపయోగించ కూడదు. మధ్యవ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళతో పూసలు జరుపవలెను.

11. మాల నీ బొడ్డుదాటి క్రిందకు వ్రేలాడకూడదు. మాల త్రిప్పునపుడు నీ చేయి నీహృదయము వద్దగాని ముక్కు వద్దగాని ఉంచవలెను.

12. జపమాల నీకుగాని యితరులకుగాని కనిపించ కూడదు. దానిని నొకతువాలులోగాని జేబురుమాలులోగాని కప్పి యుంచవలెను. లేదా ఒక సంచిలో నుంచవలెను. ఆ ప్రకార ముపయోగించుబట్ట ప్రతిరోజు శుభ్రపరచి నిర్మలముగానుంచవలెను.

13. మాలయొక్క మేరు పూస దాటకూడదు. జపము చేయునప్పుడు మేరుపూసవద్దకు జపము వచ్చినవెంటనే తిరిగి మాల వెనుకకు త్రిప్పవలెను.

14. మంత్రముయొక్క ప్రతి అక్షరము సరిగ స్పష్టముగ నుచ్చరింపుము. మంత్రము అతి తొందరగ గాని, అతి ఆలస్యముగ గాని జపింపవద్దు. మనస్సు చంచలస్థితిలో నున్నప్పుడు మాత్రము తొందర వృద్ధిచేయుము.

15. మౌనము ధరించి, యితరులతో మాట్లాడుటగాని యితర విషయములయందు మనస్సు చలించుటగాని కూడదు.

16. మంత్రమునందు ఆసక్తి పోకుండ నిలిచియుండుటకు, అలసట రాకుండుటకు, నొకే విధముగ మంత్రము జపించుటచే విసుగు గలుగకుండుటకు, మంత్రము కొంతకాలము

బిగ్గరగాను, కొంతకాలము నెమ్మదిగాను, మరి కొంతకాలము మానసికముగాను, యిట్లు వివిధ విధములుగా జపించుట అవసరము.

17. జపము చేయునపుడు జాగ్రత్తతోను, కాపుదలతోను నుండవలయును. ఇది చాల ముఖ్యమైన విషయము. లేనియెడల కొంతకాలమున మనస్సు యితర విషయములకు లోనై నిన్ను నిద్దురమత్తులో దింపును.

18. నీ యెదుట నీ యిష్టదేవతా విగ్రహమునైనను, బొమ్మగాని ఉంచుకొనుము. నీ జపముతో పాటు భగవానుడు నీ యెదుట నున్నట్లును, వారి మోహనకరమగు దివ్యరూపము నీవు చూచుచున్నట్లు నూహింపుము. అట్టి అభ్యాసము నీ సాధనయొక్క శక్తిని ఔన్నత్యమును యెక్కువగా వృద్ధిపరుచును.

19. భగవంతుని కటాక్షమువల్లను, మంత్రముయొక్క శక్తివల్లను నీ మనస్సు నిలుకడ గలుగుచున్నదనియు నీ హృదయము పవిత్రమగుచున్నదనియు నూహింపుము. భగవంతుడు వానినామము నొకటియే.

20. జపము చేయునపుడు భగవంతుని ప్రపంచ సంబంధమైన కోరికలు కోరకుము.

21. జపము ముగించు వెంటనే ఆ స్థలమును విడిచి యితర వ్యక్తులతో కలిసి మాట్లాడుటగాని లేక ప్రపంచ వ్యవహారములలో సంబంధము కలుగజేసికొనుటగాని కూడదు. భగవంతుని జ్ఞప్తిలోనుంచుకొని వారి అఖండ ప్రేమ

స్మరింపుచు అధమపక్షము పదినిముషములవరకు మౌనముగ కూర్చుండవలెను. తదుపరి, సాష్టాంగ ప్రణామము చేసి ఆ స్థలము విడిచి నీ మామూలు పనులు చేసికొనుటకు ప్రారంభించవలెను. అటులచేసిన నీ దైవికశక్తులు కదలిపోక స్థిరముగా నుండును.

22. నీ గురుమంత్రమును రహస్యముగా నుంచుకొనుము. ఎవరికిని తెలుపవద్దు.

23. ఇతరకాలములయందు నీవు యేపని చేయుచున్నను ఆ మంత్రజపము మరువక మానసికముగ దానిని జపించుచుండవలెను.

24. జపముచేయని సమయములందు నీ జపమాల చేతియందు గాని కంఠమునందుగాని ధరింపుము. నిద్రించునపుడు నీ పడకక్రింద యుంచుకొనుము.

25. జపము లిఖితరూపమునకూడ చేయవచ్చును. ప్రతిదినము కొంతసేపు ఒకపుస్తకమందు నీ మంత్రము వ్రాయవచ్చును. కాని ఆ ప్రకారము వ్రాయునప్పుడు మంత్రము జపించుచు యితర ఆలోచనలు లేక దానియందే లక్ష్యముంచవలయును.

నాదయోగము



(అనువాదకులు:– శ్రీశ్రీ స్వామీ రామానందజీ.)

1. నాదము మనస్సును సులభముగ వశపఱచుకొనుటకు సహాయము చేయును. మనస్సు మధుర నాదమున నిమగ్నమైనప్పుడు, విషయ వాంఛలవైపు పరుగెత్తదు.

2. 'సోహమ్మ'ని వూపిరినాపి అజప జపము చేయుము. ఒకటిలేక రెండు మాసములవరకు ప్రాణాయామ మభ్యసింపుము. అప్పుడు నీవు పదిశబ్దములను వినెదవు. అవి అనాహత శబ్దములు. అవి స్పష్టముగ వినబడును. ఆత్మయొక్క ఆ మధుర గానమున నీవు తన్మయుడవు కాగలవు.

3. అంతర్గతమగు నా అనాహత శబ్ద మప్పుడు నీకు బయటి శబ్దముల నేమియు వినబడనీయదు.

4. పద్మ, సిద్ధ, సుఖాసనములలో దేనియందైనను ఆసీనుడవుకమ్ము. చెవులను బొటన వ్రేళ్ళతో మూసికొనుము. దీనిని షన్ముఖముద్ర లేక వైష్ణవీ ముద్రయని యందురు.

5. అప్పు డనాహత శబ్దముల మధురగానమును వినుము. అత్యద్భుతమైన ఏకాగ్రతను పొందగలవు.

6. ప్రాపంచిక చింతనల నన్నిటిని పారద్రోలుము. కామము నణగద్రొక్కుము. విషయవాంఛ లన్నిటియెడ నుపేక్షా భావము వహించి యుండుము.

15. పదియవ ధ్వనిని వినునప్పుడు పరబ్రహ్మమును పొందగలవు.

16. ఆ ధ్వని నీ మనస్సును ముగ్ధ మొనరించును. క్షీరము, నీరము కలియునట్లు, శబ్దము, మనస్సు యేకమగును.

17. అది బ్రహ్మములో నైక్యమగును. అప్పుడు నీవు శాశ్వతశాంతిని, శాశ్వతానందమును, శాశ్వత పదవిని పొందగలవు.

ఓం.

దివ్య జీవనము

(అనువాదకులు:- నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

దివ్యజీవనమన నేమి ? దివ్యజీవనమనగా:—

భగవంతుడు లేక బ్రహ్మమందు లేక ఆత్మస్వరూపమందు జీవించు జీవనము. దేవుని ప్రార్థించుట, జపము చేయుట లేక భగవంతుని నామము లెల్లప్పుడు స్మరించుట, వానిమహిమ పాడుట, వానిరూపము, లీలలు, గుణములు ధ్యానించుట, మరియు ఎల్లప్పుడు నిజము పల్కుట, మృదువుగా ప్రేమతో మాట్లాడుట, అహింస బ్రహ్మచర్యము అభ్య

సించుట, అన్నిరూపములలో, భగవంతునే చూచుట, అతడు అన్నిచోట్ల నున్నట్లు అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుట దివ్యజీవనము నందలి భాగములు.

దివ్యజీవనపద్ధతిని నడుచుకొనువారు అందరిని ప్రేమించవలెను. అందరిని సేవించవలెను. అందరియందు దయగలిగి యుండవలెను. ఓర్పు, వినయము, పరిశుద్ధమైన మనస్సు, సహనము, క్షమాపణ మొదలగుగుణములన్నియు దివ్యజీవనము నడుపు మనుజున కుండవలసినగుణములు. రజస్తమో గుణములను బారదోలి సాత్వికగుణము లలవరచుకొనుట దివ్యజీవన లక్షణము. సన్మార్గము, ధైర్యము, శాంతము, ఉదారత కరుణ, సత్యసంధత, ఇంద్రియనిగ్రహము మొదలగు సద్గుణములుకూడ దివ్యజీవన మనుసరించువారి కుండవలెను.

ఇదిగాక ద్వంద్వములగు జయము, అపజయము, స్తోత్రము, ఆక్షేపణ, మర్యాద, అమర్యాద, లాభము నష్టము, ఉష్ణము, శీతలము, మొదలగువాటియందు సమత్వభావము కలిగి యుండవలెను.

అహంత, మమతలు చంపుకొని నమ్మకము భక్తి శరణాగత లక్షణములద్వారా యెల్లప్పుడు భగభంతునితో అన్యోన్య సంబంధము గలిగియుండుట దివ్యజీవన రహస్యము.

గీత, ఉపనిషత్తులు, రామాయణము, భాగవతము, యోగవాసిష [illegible] రాను, [illegible]
లగు పవిత్ర [illegible] లు చ [illegible]
ప్రకారము ఆ [illegible] యే ది [illegible]
వ జంతువున [illegible] వద్ద [illegible]

తేళ్ళు, త్రాచుపాములనుకూడ చంపవద్దు. వాటంతట వాటిని పోనివ్వవలెను. వాటిప్రాణముతీయకుండ వాటిని పట్టుకొని, బయటవిడిచిపెట్టవలెను. ఒకనాగుపాము మీయింటిలో దూరినను దానిని చంపక యిల్లువిడిచి పోవలెను. ఇట్టి జంతువులు తఱచుగ యిండ్లలోనికి రావు. వాటికి బాధ కలుగకపోయిన అవిమనలను బాధించవు. కాపురముండు యింటిలోనికి రాకుండ వాటికి భగవంతుడు సూక్ష్మబుద్ధి యిచ్చియున్నాడు. కాబట్టి అవి వాటిరక్షణకొరకు మనమంచికొఱకు యిండ్లలోనికి రావు. ఎప్పుడైనను దారితప్పి యింట్లో జొరబడిన బయటకు పోయేమార్గము వాటికి చూపవలెను. కాని వాటికి యెట్టి అపాయము జేయరాదు.

కోపమును జయించుట



(అనువాదకులు : నండూరి వెంకటసుబ్బారావు బి.ఏ., ఏలూరు.)

1. కోపము అజ్ఞానమువల్ల పుట్టును.
2. కోపము కోరికయొక్క మార్పు.
3. కోపము, లోభత్వమువల్లను స్వప్రయోజన పరత్వము వల్లను కలుగును.

4. కోపము, ఒకడు దూషింపబడినప్పుడు, తిట్టబడినప్పుడు, విమర్శింపబడినప్పుడు, తనయొక్క లోపములు చూపబడినప్పుడు కలుగును,

5. ఒక కోరిక తృప్తి కానప్పుడు కోపము కలుగును.

6. ఒకడు తన కోరిక తీర్చుకొను సమయమందు దానిని యెవరైన అడ్డగించిన కోపము కలుగును,

7. తన వుద్దేశము మాత్రమే తాను ప్రేమించుకొనునపుడు కోపము బయలుపడును.

8. తాను మర్యాద బొందవలెననే కోరిక గలిగిన కోపము కలుగును.

9. తాను యితరులందరికంటె యెక్కువ తెలివిగలవాడను, గొప్పవాడనని భ్రాహించినప్పుడు కోపము కలుగును.

10. కోపము వివేకమును నడ్డగించి జ్ఞానమును కప్పివేయును.

11. కోపము, నెత్తురు, నరములు మరియు యావత్తు శరీరమును విషయుక్తము చేయును.

12. కోపమును, ప్రేమ, మన్నింపు, విచారణ, భక్తి, వివేకము జ్ఞానము, ప్రార్థన, సేవ, సాత్వీక ఆహారము, స్వలాభ విసర్జన, కోరిక లేకుండుట, జపము, ధ్యానము, నిత్య దృష్టి, దోషదృష్టి, తన్మయ దృష్టులవల్ల పూర్తిగా నశించును.

యోగాసనములు

(అనువాదకులు : దివ్యజీవనసమాజము, రాజమండ్రి)

[ముఖ్య సూచనలు]

1. ఆసనములు బాగుగాగాలివీచు, పరిశుభ్రమైన గదిలో అభ్యసించవలెను. నేల సమముగా వొకే మట్టముగలిగి యుండవలెను. నదుల ఇసుకదిబ్బలపైనగాని, బాహ్యప్రదేశము లలోగాని, సముద్రపొడ్డునగాని ఆసనము లభ్యసింపవచ్చును. గదిలో నభ్యసించునపుడు స్థలాభావముండకూడదు. కాళ్ళు చేతులు స్వేచ్ఛగా త్రిప్పుటకు వీలుండవలెను.

2. ఆసనములు, ప్రాతఃకాలముపొట్టఖాళీగానున్నప్పుడు గాని, ఆహారము తీసుకొన్న మూడుగంటల తరువాతగానీ వెయ్యవలెను. ప్రాతఃకాలము అత్యంత శ్రేయస్కరము.

3. ప్రాతఃకాలము 4గం॥లకు శయ్యనుండి లేవగనే జప ధ్యానములతో ప్రారంభించుట చాలమంచిది. ఈ సమయ మందు మనస్సు అత్యంత నెమ్మదిగ, నిర్మలముగ నుండును. అప్పుడు ధ్యానమునకు వలయు దోహదము సులువుగా కల్గును. ధ్యానమత్యంత ముఖ్యమైనది. ప్రాతఃకాలమున నిదురనుండి లేవగనే, మనస్సు అలజడిలేక, ప్రాంపంచక తలంపులేమియు లేక యుండును. కష్టపడకనే ధ్యానమునకు వలయు ప్రోత్సాహము కల్గును.

4. చాలామంది అమూల్యమైన ఉదయకాలమంతయు ఒక అరగంట బహిర్భూమికి పోవుటయందును, ఒక అరగంట పండ్లు తోముకొనుటయందును వృథాపుచ్చుదురు. ధ్యానమునకు కూర్చొనకముందే సూర్యోదయ మగును. ఇది శ్రేయస్కరము కాదు. మలమూత్ర విసర్జనము ఒక ఐదు నిముషములలోను, పండ్లు తోముకొనుట ఇంకొక ఐదు నిముషములలోను సాధకులు ముగించవలెను. మలబద్ధ మున్నచో శలభ, భుజంగ, ధనురాసనములునిదురలేవగనే ఐదునిముషము లభ్యసించవలెను. మలవిసర్జన పగలెప్పుడో అభ్యాసము గలవారు ఆసన, ప్రాణాయామ, జపధ్యానములు ముగించుకొని, అట్లు చేయవచ్చును.

5. తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు లెమ్ము. మల విసర్జన చేయుము. ముఖము కడుగుకొనుము. ఆ తరువాత ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యానాదుల నభ్యసించుము. ఈ విధానము చాల మంచిది. 4 గం॥ మొదలు 6 గం॥ లోపున ధ్యానించుట కిచ్చగింతువేని శీర్షాసనము 10, 15 నిముషము లభ్యసించి ధ్యానమున కూర్చొనుము. ధ్యానమైనపిమ్మట తక్కిన ఆసనము లభ్యసింపవచ్చును. ప్రాతఃకాలమున మల విసర్జన అలవాటు లేనిచో మొదట ఆసనము లభ్యసింప వచ్చును. ఆసనధ్యానాదులైనపిమ్మట బహిర్భూమికి పోవచ్చును. అప్పుడు మలవిసర్జన బాగుగా అగును.

దుర్గుణముల పరిత్యజించుము]

(అనువాదకులు:- దివ్యజీవన సమాజము, రాజమండ్రి.)

1. కామము నిన్ను బాహ్యముగా పోనిచ్చును. ఆత్మ భద్రతకును, ఆత్మోద్ధారణకును యిది ఆటంకము.

2. పరిపూర్ణతకు తోడ్పడే శక్తులను పలురీతుల వ్యతిరేకించునదే కామము.

3. కామేచ్ఛ నెరవేరుటద్వారా కల్గు సంతోషము కేవలం భ్రమయే. అది మానవుని ఆధ్యాత్మికోన్నతిని అత్యంత క్షీణ పరచును.

4. అవివేకము, ఆధ్యాత్మిక సాధన లేకుండుట, ఇవియే కామోద్రేకతకు ముఖ్యకారణములు.

5. ఎముకల, గూడును, స్త్రీ శవమును జ్ఞాపకముంచుకొనుటద్వారా వైరాగ్యము కల్గును.

6. స్త్రీ సాంగత్యము బాహ్యముగ విడచుటవల్ల కామేచ్ఛ నశించదు. జప, కీర్తన, ధ్యానాదులవల్లను, సాత్వికాహారము, ఆత్మవిచారణవల్లనే అది నశించగలదు.

7. తిండిపోతుతనమువల్ల బ్రహ్మచర్యస్థితినుండి దిగజారుట, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఆటంకము కల్గుట జరుగును.

8. అధికప్రసంగము పోషకశక్తిని క్షీణపరచి, బ్రహ్మచర్యమునకు ప్రతిబంధకమగును.

9. మానవుని కామమే పాలించుచున్నది. తతిమా క్రోధ, లోభ, మోహ, అహంకారములు, కామము వలననే ప్రజ్వలింపబడుచున్నవి.

10. క్రోధ, లోభ, మదములు మనస్సు నణగద్రొక్కు చున్నవి.

11. క్రోధమునకు కామమే కారణము.

12. క్రూరత్వము క్రోధముద్వారా స్పష్టమగుచున్నది.

13. హాని కలుగజేయుట, అనృతములాడుట అనునవి నాశనకారకులు. ఇవి ఆత్మాభివృద్ధికి ప్రతిబంధకములు.

14. కామోద్రేకుడును, కోపిష్ఠియును వివేకమునకు దూరమగుచున్నారు.

15. క్రూరత్వము, దుర్నీతి, మోసము, ద్వేషము, శత్రుత్వము, అసూయత, ఇవన్నియు కామమునుండే కలుగుచున్నవి.

16. కర్ణకఠోరమైన వాక్కే హింస.

17. ఇతరుల యెదుట ప్రయత్నపూర్వకముగ అమర్యాదగ ప్రవర్తించుటే హింస.

18. ఇతరుల బాధానివృత్తికి తోడ్పడకుండుట వొక విధమైన హింసయే.

19. సంజ్ఞచేకాని, వాక్కుచేకాని, నిందావాక్యములచే గాని యితరుల మనస్సులను బాధకలిగించుటకూడ హింసయే.

20. ప్రత్యేకత సాంఘికమునకు విరుద్ధము. హృదయ విశాలత, కలుపుగోరుతనము అత్యవసర లక్షణములు.

21. స్వార్థపరునకు నైతికశక్తి లోపించును.

22. ఈ అసత్యమైన, తన్నుతాను సమర్థించుకొనే అహంకారపూరితాత్మయే, మానవుని స్వార్థపరునిగా, లోభిగా, క్రూరునిగా, మోహావేశునిగా చేయుచున్నది.

23. మోహము న్యాయాన్యాయ విచక్షణను రూపుమాపును.

24. అతినిద్ర, సోమరితనము, కామమును పురికొల్పును.

25. హింస, నాస్తికత్వము కోరదగినవి కావు.

26. క్రోధమును, అప్రమత్తతతో, జపసహాయముతో, చిగుర్చనీయకుము. దానినొక పెద్ద వృక్షరూపము దాల్చనీయకుము.

27. దుర్గుణములను మొదలంట తెగనరుకుము. మోహమును రూపుమాపుము.

28. దుర్వృత్తులను దివ్యజీవనమును గడపుటద్వారా సత్సంగముద్వారా యెదుర్కొని పడద్రోయుము.

శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతివారు యేర్పరచిన 10 విధులు
(Commandments)

1. సత్యము అహింస బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించవలెను.
2. యోగ్యతగా నడుచుకొనుము - మంచిపనులుచేయుము.
3. ఓర్పు కలిగియుండవలెను.
4. అందరి యెడల దయగలిగి యుండవలెను.
5. అందరిని సేవింపుము. అందరిలో భగవంతుని చూడుము. అందరిని ప్రేమింపుము.
3. నీవున్నది యితరులతో పంచుకొనుము.
7. దానమిమ్ము, పవిత్రుడవుకమ్ము. ధ్యానింపుము. తరింపుము.
8. సరిగా ఆలోచించి పనిచేయుము.
9. అందరిలోనుండు ఆత్మను తిలకించుము - ప్రతి ముఖమందును భగవంతునే చూడుము.
10. 'నేను అన్నిటిలోనుండు అవినాశిక ఆత్మ స్వరూపమును' అని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము.

నిజమైన యోగము

(అనువాదకులు : నండూరి వెంకటసుబ్బారావు. బి.ఏ., ఏలూరు.)

యోగసాధనయొక్క ముఖ్యోద్దేశము మనస్సును లోబర్చుకొనుట. నీ విచారము మరియు, నష్టము, కోపము మరియు అసూయ, కామము, మరియు దురాశ, అసహనత, మరియు ఈర్ష్య, మొదలగువాటివలన చలించక అహంస్వార్థతను తొలగించుకొనగలిగినయెడల యిష్టము, అయిష్టము లనెడు ద్వంద్వములకు దూగాడక సమదృష్టి విశాల హృదయము సుకృతజ్ఞానసమ్మతమైన మనస్సు గలిగియున్న యెడల నీ గుణము స్వచ్ఛమైనదై అన్ని పరిస్థితులయందున్నూ మంచి నడవడి గలిగి నీ అవసరములకంటె యితరుల అవసరములు నీవు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుచుండిన నీ మనస్సు యెల్లప్పుడు ఆ సర్వవ్యాపకునియొక్క రూపము ధ్యానించుట యందె నిలువగలిగి, అప్పుడు నీవు సరియైన యోగమును అభ్యసించుచున్నట్టు తెలిసికొనుము.

సాధనతత్వము లేక సప్తకృషివిద్య

(అనువాదకులు: నండూరివెంకటసుబ్బారావు, బి. ఎ.,ఏలూరు.)

సూ చ న లు !

(a) అఖండమైన వాదనకంటె కొద్ది అభ్యాసము, యోగము, మతము, తత్వము దినచర్యలో అభ్యసించి కృతార్థు లగుదురుగాక.

(b) ఇందు తెలియపరచిన 32 వుపదేశములు సనాతన ధర్మముయొక్క నిర్మలమైన సారమని తెలిసికొనవలెను. ఇవి నియమిత సమయములయందు నిమగ్నులు కావలసియున్న

ఆధునిక గృహస్థులకు తగినవై యున్నవి. ఇవి మీ అంతరాత్మకు అనుకూలముగ నుండునట్లు మార్చుకొని అవి చేయవలసిన కాలము క్రమశః వృద్ధి చేసికొనుచుండవలెను.

(c) ప్రస్తుతం మీ స్వభావము అలవాట్లకు కొంత మార్పులు గలుగునటులగా కొన్ని నిశ్చయములు ప్రారంభమున నేర్చుకొనవలెను. అనారోగ్య సమయమందును, పని యొత్తిడిగానుండు సమయమందును, యితరపనులు తప్పక చేయవలసిన అవసరము గలిగినప్పుడును యీ సాధనప్రత్యామ్నా భగవంతుని తలుచుగా జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

I ఆరోగ్య కృషి :

1. మితముగ భుజించవలెను. తేలికగ జీర్ణమగు సాధారణ ఆహారము భుజించవలెను. మీరు తినుపదార్థములు భగవంతునికి నివేదనచేసి తరువాత భుజించవలెను.

2. మిరపకాయలు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, చింతపండు, మొదలగు వస్తువులు సాధ్యమైనంతవరకు వర్జించవలెను. టీ, కాఫీ, పొగాకు పీల్చుట, తాంబూలము వేయుట, మాంసాహారము, సారాయి పూర్తిగా విడువవలెను.

3. ఏకాదశి దినములయందు నుపవాసముండవలెను. పాలు పండ్లు వేళ్ళు, దుంపలు మాత్రమే తీసికొనవలెను.

4. యోగాసనములు లేక యితర శరీరవ్యాయామము ప్రతిరోజు 15 లేక 30 నిముషములు అభ్యసించవలెను. చాల దూరము నడుచుటగాని చురుకును గలిగించు ఆటలు ఆడుట గాని చేయవలెను.

II శక్తి కృషి :

5. ప్రతిదినము రెండుగంటలు మరియు ఆదివారము

4 లగాయతు 8 గంటలవరకు మౌనమున నుండవలెను.

6. నీ వయస్సు పరిస్థితులనుబట్టి బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించవలెను. ఇట్టి యిష్టత (భార్యతో కలియుట) మొదట నెల కొకసారికి తగ్గించుకొని క్రమశః ఏడాదికొకసారి వరకు తగ్గించవలెను. చివరకు జీవితమంతయు నా కోరికవిడుచుటకు ప్రతిజ్ఞ చేసికొనవలెను.

III నీతిశాస్త్ర కృషి :

7. నిజమే పలుకవలెను. మితముగ భాషించవలెను. దయతో మాట్లాడవలెను మృదువుగ మాట్లాడవలెను.

8. మనోవాక్కాయకర్మలద్వారా నెవ్వరికిని బాధ కలుగ చేయకూడదు. అందరియందు దయగలిగియుండవలెను.

9. నీ సంభాషణయందును, వ్యవహారమందును, నిష్కపటముగాను, నిజాయితిగాను నుండవలెను.

10. యోగ్యతగలిగి యుండుము. కష్టపడి చెమటోర్చి సంపాదనచేయుము. నిజాయితిగ సంపాదించినదిగాక యితరములనుండి డబ్బుగాని, వస్తువుగాని, ఉపకారముగాని స్వీకరింపకుము. ఘనత న్యాయబుద్ధి వృద్ధిచేసికొనుము.

11. కోపావేశమును, ప్రశాంతి, ఓర్పు, ప్రేమ, దయ, క్షమల వలన స్వాధీనపర్చుకొనవలెను. మరచిపొమ్ము. క్షమింపుము. మనుష్యులకు, పరిస్థితులకు అలవాటుపడుము.

IV ఇచ్ఛాకృషి :

12. ఒకవారముగాని లేక నెలగాని పంచదారలేకుండా జీవితము గడుపుము. ఆదివారమునాడు ఉప్పువిసర్జింపుము.

13. చీట్లపేక ఆడుట, నవలలు చదువుట, సినిమాలు చూచుట విడువుము. అనాత్మవాదులతో తర్కముమానుము.

భగవంతునియందు నమ్మకము లేనివారితోను, నీ సాధన విమర్శించువారితోను కలిసియుండకుము.

14. నీ అవసరములు తగ్గించుకొనుము. నీ ఆస్తులు తగ్గించుకొనుము. నిష్కపటమైన జీవితము శ్రేష్ఠమైన ఆలోచన కలిగి యుండవలెను.

V అంతఃకరణ కృషి :

15. ఇతరులకు మంచిచేయుటమే ఉచ్చమైన మతము: అహము లేక ప్రతిఫలశూన్యముగ నిష్కామసేవ ప్రతిదినము కొన్నిగంటలు చేయుము. ప్రాపంచిక కర్మలుకూడ అట్టి పద్ధతిలోనే చేయుము. పాటుపడుటయే ఆరాధన కాబట్టి నీవు చేయుపని భగవంతునికి అర్పణచేయుము.

16. ప్రతినెల నీ ఆదాయములో నూటికి 2 రూపాయలనుంచి 10 రూపాయలవరకు దానము చేయవలెను. నీకున్నది యితరులతో పాల్గొనవలెను. ప్రపంచమే నీ కుటుంబమని యెంచవలెను. స్వార్థపరత్వము తొలగించుకొనుము.

17. వినయము కలిగి అందరికి మానసికముగ నమస్కారము చేయుము. దంభము, గర్వము, కృత్రిమబుద్ధి లేకుండ నుండుము.

18. భగవంతునియందు, గీతయందు, ముముక్షువుల యందు నమ్మకముగలిగి యుండుము. భగవంతునికి సంపూర్ణ శరణాగతుడవై 'నాకేమియు కోరికలేదు. అన్నియు నీ సంకల్ప ప్రకారము జరుగుగాక.' అని వారిని ప్రార్థింపుము. ఏవిషయము యెట్లు జరిగినను సమిచిత్తతతో దైవసంకల్పమునకు విధేయుడవై యుండుము.

19. అందరియందు భగవత్స్వరూపమే చూచుచు వారిని నీ ఆత్మవలెనే ప్రేమించుము. ఎవరిని ద్వేషించవద్దు.

20. సదాభగవంతుని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుట లేదా పడకనుంచి లేచునప్పుడు, పనినుండి విశ్రమించు సమయమందు నిద్రపోవు సమయమందు నైనను భగవంతుని తలచుకొనుచుండుము. నీ జేబునందు జపమాల నుంచుకొనుము.

VI మానసిక కృషి

21. ప్రతిదినము భగవద్గీతయందొక అధ్యాయము గాని 10 లగాయతు 25 శ్లోకములుగాని చదువుచుండుము. అధమపక్షము గీతయొక్క మూలము అర్థము చేసికొనదగిన సంస్కృతజ్ఞానమైన అలవర్చుకొనుము.

22. క్రమశః గీతయంతయు కంఠస్థము చేయుము. గీత నీజేబునందుంచుకొనుము.

23. ప్రతిరోజున లేక శెలవుదినములందు రామాయణము, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు, యోగవాశిష్టము లేక యితర మతగ్రంథములు చదువుము.

24. సాధువులుచేయు కీర్తనలు, సత్సంగములు మత సమావేశములకు సావకాశముబట్టి తప్పక హాజరగుచుండవలెను. ఆదివారములు లేక యితర శెలవుదినములలో అట్టి సమావేశములు నీవుకూడ జరుపుచుండుము.

25. వారమున కొకసారియైనను దేవాలయమునకు వెళ్ళి అచ్చట కీర్తనలుగాని, వుపన్యాసములుగాని యేర్పాటు చేయుము?

26. శెలవు దినములలో వీలగునంతవరకు సాధుసహవాసము చేయుము.

VII ఆధ్యాత్మికకృషి

27. పెందలకడ నిద్రింపుము. ఉదయము 4 గంటలకు నిద్రనుండి లెమ్ము. అవశిష్టములు తీర్చుకొని దంతధావనము చేసి స్నానము చేయుము.

28. కొన్ని ప్రార్థనాశ్లోకములను కీర్తనలను చదివి ప్రాణాయామము అభ్యసింపుము. తదుపరి 5 లగాయతు 6 గంటలవరకు జపము ధ్యానముచేయుము. క్రమపరిశ్రమ వల్ల బడలిక లేకుండ పద్మ, సిద్ధ లేక సుఖాసనములయందు కూర్చుండుము.

29. దిన సంధ్య, గాయత్రీజపము, నిత్యకర్మ, పూజ వగైరాలు నిర్వర్తింపుము.

30. నోటుపుస్తకములో 10 లగాయతు 30 నిమిష ములవరకు నీయిష్ట మంత్రముగాని భగవన్నామము గాని వ్రాయుము.

31. రాత్రి నీ కుటుంబమువారితోను, స్నేహితుల తోను, అరగంటలగాయతు గంటవరకు సంకీర్తనచేయుము.

32. పై విషయములకు అనుకూలముగ నీవు సాలుసరి ప్రతిజ్ఞలుచేయుము. అవి జరుపుటలో నియమము, పట్టుదల, స్థిరత అత్యవసరము. ప్రతిరోజు నీవు చేయు సాధన నొక ఆధ్యాత్మిక దినచర్య పుస్తకమందు వ్రాయుము. ప్రతి నెల దానిని విమర్శించి నీ భంగపాట్లు దిద్దుకొనుచుండుము.